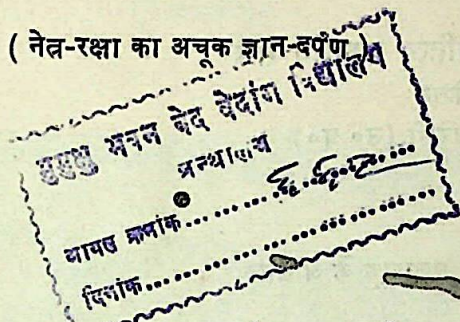
नेत्रों का
प्राकृतिक उपचार

लेखक

मैं नरक में भी उत्तम पुस्तकों का आदर करूंगा, क्योंकि इनमें वह शक्ति भरी है, जहाँ यह होंगी वहाँ स्वर्ग बन जायेगा।

—लोकमान्य तिलक

नेत्रों का प्राकृतिक उपचार

(नेत्र-रक्षा का अचूक ज्ञान-दर्पण)

अखिल भारत मानव सत्संग मण्डल के
संस्थापक, संरक्षक, संचालक,
आध्यात्म ग्रामोद्योग, प्राकृतिक
चिकित्सा के विशेषज्ञ
एवं
अनेक जीवनोपयोगी पुस्तकों
के

लेखक :

स्वामी साधनानन्द

मूल्य—दो रुपया

प्रकाशक :

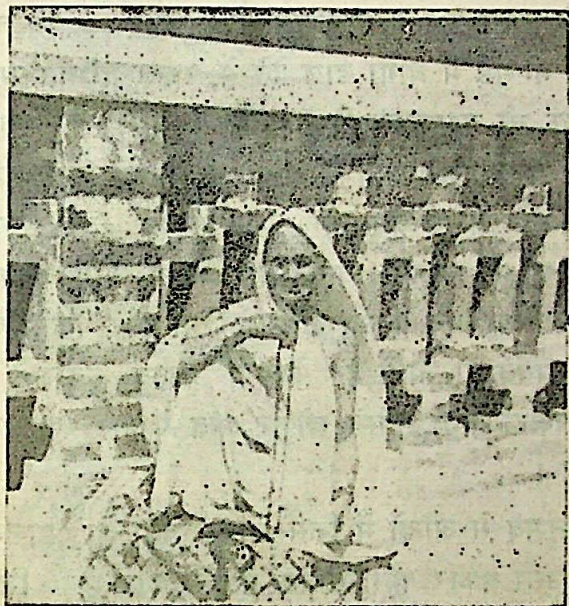
जीवन साहित्य प्रकाशन संघ
आनन्द निकेतन
नकटिया, बरेली (उ० प्र०)

प्रथम संस्करण
३००० हजार

प्रकाशनकाल :
श्रावण शुक्ल ५ सं० २०३१
नागपञ्चमी २३ जुलाई १९७४

मुद्रक :
हिन्द प्रिन्टर्स,
बड़ा बाजार, बरेली।

मुख्य विक्रेता—ग्राम उद्योग भंडार, नकटिया बरेली (उ०प्र०)
खादी भंडारों, सर्वोदय साहित्य स्टालों पर भी मिलती हैं।

समर्पण

पूज्य माँ के चरणों में
जिनकी भक्ति एवं
व्रत ही मेरी प्रेरणा
स्त्रोत बनी

समझो !

शरीर में आँखों का विशेष महत्व है, कहावत है ' जिसके आँख नहीं उसका जहान नहीं'' आँख के बिना मनुष्य पराधीन हो जाता है। प्राचीनकाल में लोग १०० वर्ष तक की आयु में भी सुई में धागा डाल देते थे, परन्तु वर्तमान समय में तो बालक भी चश्मा लगाते हैं। बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, साधु आदि जिन्हें देखो उन्हीं के आँखों में चश्मा लगा हुआ पायेंगे। एकबार चश्मा बनवाया, २-४ वर्ष के बाद उससे अधिक नम्बर का चश्मा बनवाना पड़ेगा। आगे चलकर किसी को मोतियाबिन्द, किसी को ग्लोकोमा और किसी की रोशनी हो गायब हो जाती है। बेचारा मानव दवाइयों के जाल में फँसकर अपना सर्वस्व खोकर अन्त में हार मानकर बैठ जाता है।

मेरे अनुभव से आँखों में किसी बाहरी दवा का डालना या लगाना उसी प्रकार की अज्ञानता है जैसे कोई मूर्ख जिस डाल पर बैठा हो उसी को काट रहा हो। मेरी उन विचारवानों के लिये शुभ सम्मति है कि जब कभी आँखों में कोई तकलीफ हो तो इस पुस्तक में बताये गये उपचारों को एकबार प्रयोग करके देखें। मेरा विश्वास है कि अवश्य लाभ होगा। धन, स्वास्थ्य की रक्षा होगी।

—साधनानन्द

विषय सूची

नेत्रों का प्राकृतिक उपचार

———

मेरा बचपन

आँखों की पुस्तक लिखते समय मुझे अपना बचपन याद आ जाता है। उसे लिखे वगैर मैं नहीं रह सकता हूँ। मैं जब अपने गाँव में रहता था, उस समय हमेशा हमारी आँखें लाल हो जाती थीं और उनमें दर्द होता था। मेरी ही क्या मेरे भाइयों की तथा पड़ोस के तमाम लड़कों की आँखें दुःखती थीं। गाँव में कोई डाक्टर वैद्य नहीं थे। मेरी माँ आँखों की डाक्टर मानी जाती थी एवं ऐसे ही चार छै बूढ़ी दादी जो आँखों की दवा देती थीं। यद्यपि इन्हें आँखों के सम्बन्ध में रत्तीभर भी जानकारी नहीं थी फिर अंजन, काजल, सुरमा आदि मुफ्त बाँटे जाते थे। उनसे लाभ भी होता था परन्तु बहुत दिनों के बाद। यह लाभ वास्तव में दवा का नहीं प्राकृतिक ही होता था परन्तु नाम दवा का होता था। कोई-कोई दवा तो इतनी लगती थी कि दवा लगाने के समय इतना डर लगता था कि अभी तो आँखों में दर्द नहीं है दवा लगाने पर घंटों दर्द होता था। अनेक वार मैं दवा लगाने से इनकार कर देता और भाग जाता था परन्तु पकड़कर जबरदस्ती दवा लगा दी जाती थी। मैं रोता रहता था जिससे और भी अधिक आँखें खराव होती थीं। आज भी गाँव और शहरों में आँखों की दवाइयाँ विकती हैं जिसका प्रयोग बरावर होता रहता है। गाँव की दादी से लेकर आई सर्जन तक भी दवा का प्रयोग करते हैं। दादी तो आँखों के सम्बन्ध में कुछ ज्ञान नहीं रखती वह तो केवल इतना ही जानती है कि अमुक काजल या अंजन आंखों की समस्त वीमारियों के लिये रामवाण है उसकी दवा गाँव में बरावर बाँटती रहती है, परन्तु आई सर्जन जिसने ५-६ वर्ष तक आँखों के सम्बन्ध में शिक्षा पाई है जो आँख की एक-एक नस को जानते हैं। यदि मुझसे पूछा जाय तो उस दादी से भी यह अधिक मूर्ख और अज्ञानी है क्यों कि मैंने अपने जीवन में बड़े से बड़े डाक्टर से इलाज कराया है। फिर भी मुझे निराशा हुई है। आज भी यदि सच्चाई के साथ

निरीक्षण किया जाय तो आँखों के सम्बन्ध में जो वैज्ञानिक खोजें हैं वह अत्यन्त दोषपूर्ण हैं, इनसे आँखों के रोग नहीं जा सकते हैं, यह रोगों के बढ़ाने में तो सहायक हैं घटाने में नहीं। बढ़ती हुई आँखों की बीमारियाँ इसका ज्वलन्त प्रमाण दे रही हैं। इतना होने पर भी अभी लोगों के सामने अन्य दूसरा कोई मार्ग नहीं है। जब कभी किसी को कोई कष्ट होता है, तो दादी की दवा और आँख के अस्पताल की शरण लेनी पड़ती है, बेचारा मानव अंधेरे में जुगुनू का प्रकाश लेकर चलता रहता है।

बाल्यावस्था में जब हमारी आँखें दुःखती थीं तो मुझे घी शक्कर, गोला गरी और मिश्री खाने को दिया जाता था। दादी के लिये आँखों का भोजन था, परन्तु आज मैं यह कह सकता हूँ कि यह भोजन पथ्य नहीं आँखों के लिये घोर कुपथ्य था। साल में २-३ बार आखें आना और १-२ माह तक पड़े रहना साधारण बात थी। इन आंखों के कारण ही मुझे अपनी शिक्षा भी बन्दकर देनी पड़ी।

बड़े होने के बाद भी आंखों के रोगों ने मुझे नहीं छोड़ा, अब मैं कुछ समझने भी लगा था इसलिये दादी की दवाइयाँ तो छोड़ दी क्योंकि उनपर विश्वास था ही नही, और डाक्टरों के पास जाना प्रारम्भ किया। डाक्टरों के पास जाने की राम कहानी भी मैं बगैर लिखे नहीं रह सकता, क्योंकि सबसे अधिक निराशा मुझे डाक्टरों की दवा से हुई थी।

एकबार मेरी आँखें खराब हुईं उस समय मैं एक बड़े शहर में रहता था और एक बड़े तेल मिल में सर्विस करता था। वहाँ एक डाक्टर थे, मिल की ओर से सभी को मुफ्त दवा देने की व्यवस्था थी, जैसा अब भी प्रत्येक मिल-कारखानों में है। यह मुफ्त की दवाइयां वास्तव में कमाल दिखाती हैं इनका सब से बड़ा कमाल यह है कि न रोग जाये न रोगी, यदि कोई रोग जाये भी तो थोड़े दिनों के बाद किसी अपने साथी को भेज देता है, परिणाम यह होता है कि एक न एक रोग बना ही रहता है। जुकाम ठीक हुआ तो खांसी आई, खांसी

ठाक हुई तो दमा आया, पेट दर्द आदि अनेक रोग बारी-बारी से आते और जाते रहते थे।

मैंने एकदिन डाक्टर साहब को अपनी आँखें दिखाईं, उन्होंने आँखों में डालने की और लगाने की दवा दे दी, जिसे मैं प्रयोग करता रहा, परन्तु लाभ न हुआ फिर मैंने डाक्टर साहब से कहा तो डाक्टर ने बताया कि तुम्हारी आँखों में रोहे हो गये हैं। इनका आपरेशन करना होगा। मरता क्या न करता मैंने आपरेशन करने की स्वीकृति दे दी। एक बेन्च पर लिटाकर के रोहों का अपरेशन कर दिया गया। आध घंटे तक बड़ा कष्ट रहा पता नहीं इस आपरेशन से लाभ हुआ था या नहीं ऐसा मुझे याद नहीं है परन्तु इतना तो याद है कि रोहों का आपरेशन कई बार किया गया था फिर भी रोहों की शिकायत गई नहीं। डाक्टरों का कहना था कि यह कभी जा नहीं सकते, जब कभी बढ़ेंगे तब आपरेशन करना पड़ेगा। वही होता भी रहा, अन्त में इन दवाइयों ने धीरे-धीरे मुझे अन्धा बना दिया, मैं घर में पड़ा रहता था, टट्टी पाखाना पेशाब आदि बिना किसी दूसरे के सहारे नहीं जा सकता था। इस बीच में किसी न किसी डाक्टर का इलाज चलता ही रहता था क्योंकि अन्य कोई उपाय भी तो नहीं था। उन्हीं दिनों सीतापुर जिले में खैराबाद का नाम सुना कि वहाँ के डाक्टर बहुत अच्छे हैं चाहे जैसी आँखें हों वह ठीककर देते हैं। मैं अपना सामान लेकर खैराबाद के लिये चल पड़ा। वहाँ जाने पर डाक्टर साहब से तो बात भी न हो सकी, एक लाइन में १-२ घंटे बैठे रहने के बाद डाक्टर साहब आते थे और दवा डालते चले जाते थे। क्योंकि हमारे जैसे सैकड़ों नेत्र के रोगी अपनी प्यास बुझाने के लिये वहाँ आये हुये थे, डाक्टर साहब किससे-किससे बात करते। एक सप्ताह रहने के बाद वहाँ से भी निराशा को लेकर वापस आना पड़ा। इसी प्रकार छै मास का समय व्यतीत हो गया।

एकबार एक वैद्य जी आये जो हमारे परम मित्र थे। उन्होने कहा कि तुम्हारे शरीर का रक्त खराब है आँखों की चिकित्सा करने से काम न चलेगा तुम्हें अपने शरीर के रक्त को शुद्ध करने के लिये

त्रिफलादि घृत का सेवन करना चाहिये। मैंने उनकी सलाह से त्रिफलादि घृत बनाया और उसका प्रयोग दो वर्ष तक किया। सभी डाक्टरों की दवाइयाँ छोड़ दी, उससे मुझे इतना लाभ हो गया कि पढ़ने लिखने लायक हो गया। पहले जैसी तो रोशनी नहीं आई परन्तु मैं अपना सभी काम कर लेता हूं कोई कठिनाई नहीं होती है, तब से अब तक मेरी आँखों में कोई कष्ट नहीं हुआ ऐसा मुझे याद है।

डाक्टरों की महंगी दवाइयाँ

ऊपर मैंने डाक्टरों की चिकित्सा का जो वर्णन किया है उसमें दवाइयों के सम्बन्ध में भी मैंने जो जानकारी की वह लिख रहा हूं। एक होम्योपैथ डाक्टर के यहाँ इलाज कराने जाता था वह नित्य आँख की धुलाई करते थे जिसका चार आना लेते थे और एक छोटी सी शीशी में दवा देते थे जो एकदिन के डालने के लिये काफी थी उसका दाम बारह आना लेते थे। प्रतिदिन एक रु० दवा का और आठ आने रिक्शा ताँगे के खर्च होते थे। बाद में जब लखनऊ गया तो वही दवा डेढ़ रु० की मिली उस समय की भाषा में डालने वाली दवा का नाम पोटार्शल और अर्जलाल था। जब मुझे इसका पता लगा तो दवा बेचने वालों के यहाँ से इसका पाउडर ले आया जो एक-दो पैसे में तैयार हो जाती थी। ऐसी अनेक दवाइयां हैं जिनकी कीमत का कोई ठिकाना नहीं है। इसमें बेचारे डाक्टर का क्या कसूर है वह तो हजारों रु० का फरनीचर लगाये हैं, कम्पाउन्डर आदि के अनेकों खर्चे हैं यदि वह इतना दाम न ले तो भला उनका काम कैसे चल सकता है। कोई शौक से तो उन्हें पैसा देने जाता नहीं है। फिर भी रोगी के लिए यह महंगी पड़ती है। जितने ऊँचे डाक्टर के पास आप जायेंगे उतनी ही अधिक उसकी फीस और दवाइयों के चौगुने दाम देने पड़ेंगे। आप इन दवाइयों का दाम कम भी नहीं दे सकते क्या क्या कोई बाजार की गाजर मूली है जो आप कम दाम देकर खरीदना चाहते हैं। संसार में वह अत्यन्त भाग्यशाली है जो दवाओं के जाल से बचे हुये हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा और मैं

आँखों की बीमारी न होने के बाद भी शरीर में अन्य रोग बराबर बने रहते थे। जिनके लिये भी समय समय पर दवा का प्रयोग करना पड़ता था। मैं कभी स्वप्न में भी यह नहीं समझ सकता था कि बिना दवा के भी स्वस्थ रहा जा सकता है, जैसा कि लाखों लोगों को भी ऐसा ही विश्वास है परन्तु जब मैं अधिक अस्वस्थ रहने लगा तो एकबार आरोग्य मन्दिर गोरखपुर गया वहाँ मैंने बिना दवा की भी चिकित्सा देखी और रोगियों से बात की, उन्होंने बताया कि यहाँ कोई दवा नहीं दी जाती केवल मिट्टी पानी और भोजन के सुधार से ही चिकित्सा की जाती है। वहाँ कई ऐसे रोगी भी थे जो डाक्टरों की दवा मे निराश हो चुके थे वह भी स्वास्थ्य का लाभ उठा रहे थे। आरोग्य मन्दिर के संचालक श्री डा० विट्ठल दास जी मोदी से मिला और अपने रोग के सम्बन्ध में चर्चा की उन्होंने केवल फल सब्जी खाने को बताया और नित्य गुनगुने पानी के एनिमा लेकर पेट साफ रखने की सलाह दी। वहाँ से कुछ पुस्तकें लेकर वापस आया और मैंने अपनी चिकित्सा स्वयं प्रारम्भ कर दी और बिना किसी दवा के मैं स्वस्थ हो गया। तब से मैं बराबर प्रकृतिक चिकित्सा की खोज करता रहता हूं। प्राकृतिक चिकित्सा के साधारण ज्ञान से भी मैंने हजारों रोगियों को सलाह देकर अच्छा किया और अनेक पुस्तकें भी लिखीं। अभी तक सारे भारतवर्ष में १४० प्राकृतिक चिकित्सा शिविर लगाकर के हजारों रोगियों को लाभ पहुंचाया है। बरेली शहर से ४ किलो मीटर पर आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय की स्थापना की जहाँ पर हजारों रोगी लाभ उठा चुके हैं।

नेत्रों की प्राकृतिक चिकित्सा की एक पुस्तक मैंने सन १९६३ में लिखी थी वह पुस्तक बहुत जल्दी समाप्त हो गई थी तब से पुनः लिखने का अवसर नहीं मिला। उसी को इसलिये नहीं छपा सके कि उसमें बहुत ही साधारण बातें लिखी गई थीं। इधर जो अनुसन्धान किये गये थे वह उसमें नहीं थे। इसलिये नई पुस्तक लिखकर ही

छपाने का विचार किया था। अनेक प्रेमीजनों के आग्रह से पुन: इस पुस्तक के लिखने का प्रयास करना पड़ा। पुस्तक में अभी तक जो प्रयोग किये गये हैं उनका विधिवत विवरण दिया गया है। आशा है पाठक लोग लाभ उठा सकेंगे और हमारे श्रम को सार्थक करेंगे।

आँखों की प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में बहुत कम पुस्तकें हैं इसलिये भी इस पुस्तक की उपयोगिता अधिक है। इस महंगाई में कागज का मिलना कठिन हो गया है, दाम चौगुने हो गये हैं, छपाई आदि के सभी खर्चे बढ़ गये हैं, फिर भी पुस्तक का मूल्य केवल नाम-मात्र रक्खा गया है। यह पुस्तक प्रत्येक परिवार के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

—लेखक

स्वास्थ्य शिक्षा

संसार में शिक्षा देने के अनेक विद्यालय हैं। डाक्टरी पढ़ाने के लिये भी बड़े-बड़े कालेज बनाये गये हैं परन्तु स्वास्थ्य की शिक्षा की अत्यन्त कमी है। हजारों वर्षों से मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा डाक्टर वैद्य, हकीम, अस्पतालों पर निर्भर रही है। मनुष्य ने यह नहीं सोचा कि रोगों के सम्बन्ध में जितनी जानकारी स्वत: हो सकती है उतनी जानकारी किसी भी डाक्टर को नहीं हो सकती है। पशु को रोग होते ही उसे उसका ज्ञान हो जाता है और वह खाना बन्दकर देता है। मनुष्य इस बात को भूल गया है कि अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं करनी चाहिये। जो मनुष्य अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में स्वयं आत्म निर्भर नहीं बन सकता वह कभी निरोग नहीं हो सकता है। मानव जीवन को सदा निरोग रखने का प्रश्न अत्यन्त गम्भीर हो गया है। सारे विश्व में दवाइयों और डाक्टरों का जाल इस प्रकार बिछ गया है कि उससे निकलना अत्यन्त कठिन मालूम होता है करोड़ों और अरबों रु० खर्च करके बड़े-बड़े दवाखाने बनाये गये हैं। सच पूछो इन सब को आवश्यकता ही नहीं है। सरकार और समाज दोनों ही इस ओर से उदासीन हैं। अन्य चिकित्सा प्रणाली जो रोगों को बढ़ावा देती हैं, मनुष्य को गुमराह करती हैं। उनमें करोड़ों अरबों रु० खर्च

करती है। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के लिये जिससे मनुष्य शिक्षण लेकर आत्म निर्भर बन सकता है उसके लिये लोगों के पास पैसा नहीं है।

भारत में व्यक्तिगत रूप से हजारों चिकित्सालय हैं जिनमें साल में लाखों रु० धर्म के नाम पर खर्च किये जाते हैं। यदि उनमें प्रा० चि० विभाग भी खोले जायं तो लोंगों का अत्यन्त उपकार होगा।

भारत की शिक्षण संस्थाओं में प्रा० चि० के माध्यम से विद्यार्थियों को शिक्षण देना आवश्यक है। बाल मन्दिर से लेकर के महा विद्यालयों तक प्रा० चि० की शिक्षा देनी चाहिये। परन्तु जहाँ-जहाँ विद्यालय बने हैं वहाँ सड़क पर ऐसी वस्तुएं चाट आदि बिकती हैं जिन्हें बच्चे खाते हैं और उनका स्वास्थ्य खराब होता है। जिन विद्यालयों में भोजनालय हैं उनमें भी आमूल सुधार की आवश्यकता है। प्राकृतिक भोजन ही मानव के स्वास्थ्य की रक्षाकर सकेगा। यदि प्रारम्भ में ही विद्यार्थी को स्वास्थ्य का शिक्षण मिल जाय तो संसार में क्रान्तिकारी परिवर्तन होगा। कुशल प्राकृतिक चिकित्सकों के मार्ग दर्शन मे हम राष्ट्र को मजबूत बना सकेंगे।

स्वास्थ्य रक्षा का सबसे अच्छा विद्यालय, परिवार का शिक्षण है। परिवार में यदि प्रा० चि० और प्रा० भोजन का समावेश हो जाय तो छोटे बच्चों का अपने आप शिक्षण हो जाय। इससे प्रत्येक व्यक्ति आत्म निर्भर बनकर सदा स्वस्थ रहेगा।

भारत में जितने प्राकृतिक चिकित्सालय हैं उनमें प्राकृतिक चिकित्सा के साथ प्रशिक्षण भी दिया जाय। अधिक से अधिक शिविर करके प्रा० चि० का सन्देश लोगों तक पहुंचाया जाय। अभी तो करोड़ों व्यक्ति प्रा० चि० का नाम भी नहीं जानते हैं। अच्छे से अच्छे व्यक्तियों को यह विश्वास नहीं होता कि मिट्टी पानी से भी लाभ होता है।

आज यदि प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान घर-घर में हो जाय तो मानव सदा स्वस्थ रहकर अपना जीवन सुख शान्तिमय बना सकता है।

अपने रोग का स्वयं पता लगाइये

शरीर में किसी प्रकार का रोग होने पर उसकी परीक्षा स्वयं कीजिये। डाक्टरों द्वारा प्रयोग में लाये जाने वाले यंत्रों की अपेक्षा आप अपने रोग का बड़ी आसानी के साथ पता लगाइये और शरीर के अन्दर छिपे रोगों की पहचान करके उसका उपचार स्वयं कीजिये।

रोग की पहिचान कैसे करें ?

१—आपको जुकाम हो गया, इससे आप देखेंगे कि प्रकृति अन्दर के कफ को पतला करके दिनभर निकालती रहेगी। प्रकृति के इस कार्य से आप तुरन्त समझ लें कि शरीर में कफ की मात्रा अधिक हो गई है जिसे प्रकृति वाहर निकालना चाहती है। उसे रोककर प्रकृति के काम में वाधा न उत्पन्न करें, बल्कि जो काम प्रकृति कर रही है, उसे सहयोग दीजिये, भोजन बन्द करके, पानी नींबू वरावर पियें, पेट साफ करने के लिये एनिमा ले लें। कुंजर क्रिया कर लें आप देखेंगे कि आपका जुकाम १-२ दिन में स्वतः ठीक हो जायगा, यदि आपने जुकाम को ठीक करने के लिए दवाइयों का प्रयोग किया तो निकलने वाला कफ अन्दर सूख जायेगा जो आपको वार वार जुकाम करेगा और वाद में खांसी, नजला, दमा के रूप में वदल जायेगा।

२—आपको पाखाना नहीं हुआ, प्रकृति आपकी भूख बन्द कर देगी प्रकृति का संकेत है कि बड़ी आंत में मल रुका है इसलिये ऊपर अब कुछ भी पेट में न ले जायं। खाना बन्द करें और गरम पानी से एनिमा लें। आँतों की सफाई होते ही आपको २-३ घंटे में भूख लग जायगी। यदि आपने पाखाना लाने के लिये दवा का प्रयोग किया तो याद रखिये आगे चलकर आप भयंकर रोगों के जाल में सफं जायेंगे जिनसे छुटकारा पाना कठिन हो जायगा।

३—ज्वर आ गया इससे घवड़ाने की जरूरत नहीं है । प्रकृति का संकेत है कि सारे शरीर में रक्त विषाक्त हो गया है। शरोर में अम्लता अधिक बढ़ गई है, जिसके कारण शरीर की गर्मी बढ़ गई है। ज्वर की अवस्था में कुछ भी नहीं खाना चाहिये। केवल गरम पानी में नीबू डालकर पीना चाहिये। एनिमा से पेट साफ करके चादर की लपेट देनी चाहिये जिससे पसीना निकल जायेगा, पसीने के साथ अम्लता कम हो जायगी ज्वर स्वतः चला जायेगा।

४—आँख के प्रत्येक रोगों में भी शरीर की सफाई करनी चाहिये और भोजन वन्द करना चाहिये।

५—चेचक- कई वच्चों की आंख चेचक निकलने पर खराब हो जाती है। चेचक में दवा का प्रयोग नहीं होता है। चेचक में ज्वर अधिक तेज होता है। प्रारम्भ में छोटे-छोटे दाने पड़ते हैं। प्रकृति ने आपको वताया कि शरीर का रक्त अधिक विषाक्त है, जिससे शरीर में दाने पड जाते हैं। आपको तुरन्त शरीर की सफाई का ध्यान देना चाहिये। वच्चों को सन्तरा मोसमी का रस और दूध के अतिरिक्त कुछ न दें। भीगी चादर की लपेट, ठंडे पानी का स्पज, एनिमा देकर पेट साफ कर दें आपको आश्चर्य होगा कि इतनी चिकित्सा से ही चेचक का रोग ठीक हो जायेगा। चेचक से जो आँख खराब होती है, उसका फिर कोई इलाज नहीं होता है। इसलिये आप देवी देवता के चक्कर में न पड़ें यह सब धोखे की वातें हैं इनपर विश्वास न करें। प्राकृतिक इलाज ही करें। अत्यन्त उपकार होगा।

इस प्रकार जव आप अपने रोगों की जानकारी स्वयं कर लेंगे और उसका उपचार भी कर लेंगे तो फिर दवा डाक्टर की जरूरत ही क्यों रह जायगी। दवाइयां केवल रोग को दवा देंगी उसे मिटा नहीं सकती है। डाक्टरी विज्ञान केवल परिणाम का ज्ञान कराता है, वह यह नहीं जानपाता कि यह परिणाम (रोग) किस कारण से हुआ है। बिना कारण को दूर किये भला कैसे रोग जा सकते हैं?

रोगों के पहचान का तरीका बड़ा सरल है। प्रातःकाल उठकर अनुभव करें कि आपके मुँह में कितना कड़ुवापन है, जीभ में कितना मल जमा है, पेशाब पीला है या सफेद, शरीर में सुस्ती है या ताज़गी, चेहरे पर रौनक है या उदासी, पाखाना साफ हुआ या नहीं, भूख लगी या नहीं, रात को नींद अच्छी आई या नहीं, क्या यह सब बातों से आप अपने शरीर का ज्ञान नहीं कर सकते हैं। इसे दूसरा कौन ज्ञान करेगा वह तो आपसे पूछकर ही निर्णय करेगा।

जीभ पर मैल जमना पूरे शरीर के गन्दे होने का प्रमाण है। इसका अनुभव आप २-३ दिन फलाहार और रसाहार या उपवास करके कर सकते हैं। जैसे-जैसे आपका शरीर ठीक होता जायेगा, वैसे २ जीभ साफ होती जायगी। अनेकों बार लम्बे उपवासों में देखा गया है कि जीभ का रंग एकदम लाल होगया है और सच्ची भूख लग गई है बिना खाये भी शरीर में अपूर्व शक्ति का अनुभव हो रहा है।

आप अपने पेशाब को एक शीशी में भरकर रक्खें और देखें कि उसका रंग कैसा है तथा २ घंटे के बाद क्या उसके नीचे कुछ जम गया है। इन सब बातों से आप स्वयं शरीर के भीतर की गन्दगी को जान सकते हैं। शौच की हाजत होने पर आप शौच जाते हैं पर शौच नहीं हुआ या थोड़ा सा मल निकला। शौच से आने के बाद एनिमा लेकर देखिए कि भीतर कितना मल रुका रहता है। यह रुकने वाला मल ही रोग उत्पन्न करता है, लम्बे उपवास करने वालों के अन्दर बराबर मल निकलता रहता है। इस मल की सफाई प्राकृतिक चिकित्सा के बिना नहीं हो सकती है। आप आश्चर्य करेंगे कि आँतों में पुराना मल दससेर तक इकट्ठा रहता है जो शरीर के रक्त को खराब करता है, गैस बनकर सिर दर्द आदि अनेक बीमारियां उत्पन्न करता है।

आप डाक्टर की बातों पर विश्वास करते हैं, व दवाइयों पर विश्वास करते हैं। परन्तु अपने आप पर तथा अपने आप ठीक करने वाली प्रा० चि० पर विश्वास नहीं करते। दवा आप नित्य

नहीं खाते परन्तु मिट्टी पानी, धूप हवा का प्रयोग आप नित्य करते हैं। इसके विना आपका शरीर टिक नहीं सकता, फिर आप उसपर विश्वास न करें जो आपका जीवन साथी है इससे बड़ी अज्ञानता और क्या हो सकती है ? यह सभी जानते हैं कि मिट्टी का चूल्हा मिट्टी से ठीक किया जाता है। कपड़े की मरम्मत सूत से ही होती है फिर जिन पंचतत्वों से अपका शरीर बना है उसके प्रयोग से ही आप सदा स्वस्थ रह सकते हैं और हो सकते है। इसलिये मेरी सम्मति है कि आप अपने चिकित्सक स्वयं वनें। अपने आपको किसी दूसरे के ऊपर निर्भर न करें। जो आप स्वयं जान सकते हैं वह दूसरा नहीं जान सकता है।

शरीर के बाहर पेशाब में शुगर या आल्युमन जाता है इससे इस बात का पता लगता है कि शरीर में इनकी आवश्यकता नहीं है अथवा तादाद से अधिक है इन्हें रोकना भी दूसरी बीमारी को बुलाना है।

धोखा देने वाली सवसे बड़ी गलती रोगों का नामकरण है। डाक्टरों ने रोगों के हजारों नाम रख छोड़े हैं परन्तु रोग एक ही है और उसका इलाज भी एक ही है। शरीर का मल से भरा होना और उसकी सफाई करना ही सही चिकित्सा है जिसे प्रा० चि० कहते हैं।

भोजन के सम्वन्ध में भी आप स्वयं जानकारी कर सकते हैं कि आपको क्या वस्तु पचती है, आप का शरीर किस वस्तु के खाने से ठीक रहता है तथा किस वस्तु के खाने से आपके शरीर में प्रतिकूल प्रतिक्रिया होती है। यदि भोजन करने के बाद आपका पेट भारी हो गया, डकार आने लगी, वायु का प्रकोप हो गया तो आपको यह निश्चय करना चाहिये कि भोजन में गरिष्ट पदर्थ है यदि आप भोजन सुपाच्य कर देंगे तो फिर दवा की जरूरत ही क्यों होगी ?

आप स्वयं जानते हैं कि आपके जीवन में वीड़ी सिगरेट, चाय; शराव आदि के जो व्यसन हैं जिससे शरीर को नुकसान होता है फिर भी आप उनका त्याग नहीं करते केवल दवा के सहारे अपने जीवन को घसीटते रहते हैं। भला यह शरीर इस तरह कब तक चलेगा। और आप कब तक इसे चला सकेंगे।

बुद्धिमान सज्जनों अब समय आ गया, अपने को और अपने परिवार को सदा स्वस्थ रखने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा को सीखें और उसका प्रयोग करें।

मानव की आँखें

संसार में भगवान ने सभी चलने फिरने वाले प्रणियों को नेत्र दिये हैं। मनुष्य को छोड़कर शायद ही किसी प्राणी की आंखें खराब होती हों। मनुष्य की आँखें क्यों खराब होती हैं? इसका ज्ञान ही नहीं है। आँखों के खराब होने पर दवा करना तथा चश्मा लगाना, अथवा आपरेशन करने की चिकित्सा चल रही है। नई नई खोजें बराबर चलती रहती हैं, परन्तु नेत्रों के रोग बराबर बढ़ते जा रहे हैं। इससे यह बात सिद्ध होती है कि नेत्रों के सम्बन्ध में जो भी खोज की गई है वह अधूरी नहीं व्यर्थ ही साबित होती है। यद्यपि नेत्र चिकित्सक सफलता का ही ढिंढोरा पीटते रहते हैं। उनकी कुछ खोजें लोगों को आश्चर्य में डालती हैं जिनके चमत्कार में आकर लोग फंस जाते हैं।

इस बात से तो इनकार नहीं किया जा सकता कि मोतियाविंद के आपरेशन से रोगी को लाभ होता है। परन्तु मोतियाबिन्द के रोगियों की संख्या बराबर बढ़ती जा रही है। जब तक रोग के कारण की खोज न की जायगी, तब तक इन वाह्य उपचारों से काम न चलेगा। थोड़ी सी राहत तो मिल सकती है परन्तु स्थायित्व नहीं आ सकता है।

आँखें क्यों खराब होती हैं ?

आंखों की खराबी के कई कारण हो सकते हैं जिनमें मुख्यतः आँखों की सफाई और अप्राकृतिक भोजन हैं जिसकी ओर लोगों का ध्यान अभी तक नहीं गया है। यद्यपि लोग नित्य आँखें धोते हैं, परन्तु आँखें कब और कैसे धोना चाहिये इसका ज्ञान लोगों को नहीं है। घर की माताएं छोटे बच्चों की आँखों की सफाई करना नहीं जानती

हैं। जिनके कारण बच्चों की आंखें खराब हो जाती हैं। छोटे बालक

जब जग जाते हैं और रोने लगते हैं माँ अपने काम में लगी रहती है, बच्चा आँखों को मलता रहता है इससे आँखें खराब होती हैं। माँ को चाहिये कि बच्चे को रोने न दे, आँखों को मलने न दें, जैसे ही बच्चे जग जायं तुरन्त उनकी आँखों की सफाई कर दें, इससे आँखें कभी खराब नहीं होती हैं। जब बच्चे अपने हाथ से आँखें धोने लग जाते हैं तो माता-पिता बच्चों की तरफ से असावधान हो जाते हैं। इसमें भी बच्चों को सफाई का ख्याल रखना चाहिये। बच्चे क्या प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आँखों की सफाई का बराबर ध्यान रखना परमावश्यक है। प्रचलित प्रणाली में जो भोजन मनुष्य करता है उससे आँखों को जो शक्ति मिलनी चाहिये वह नहीं मिलती है। आँखों की सही सफाई और भोजन का प्राकृतिक सुधार कर दिया जाय तो आँखों को कभी कोई तकलीफ नहीं हो सकती है। इसकी विशेष चर्चा आगे की जायगी।

स्कूल में पढ़ने वाले विद्यार्थियों की आँखों की यदि परीक्षा सही ढंग से की जाय तो ५ प्रतिशत ही ऐसे बच्चे निकलेंगे कि जिनकी आँखें ठीक होंगी। बाकी की आँखों में कुछ न कुछ खराबी अवश्य होगी। इसका मुख्य कारण बच्चों का गलत भोजन और आँखों की सही सफाई न करना होगा। स्कूली बच्चों के दैनिक जीवन का अध्ययन किया जाय तो कई ऐसी बातें निकलेंगी जिसके कारण उनकी आँखें खराब होती हैं। इसके कुछ कारण नीचे दिये जाते हैं।

१—प्रातःकाल सूर्योदय के बाद जगने वाले विद्यार्थी सूर्य की ज्योति से बंचित रहते हैं। प्रत्येक विद्यार्थी को नित्य सूर्योदय के १ घंटे पहले अवश्य ही चारपाई छोड़ देना चाहिये।

२—उठते ही तुरन्त आँखें न धोना। बड़ी देर के बाद जब पाखाना आदि से निवृत्त होते हैं तब आंख धोना। मैंने देखा है कोई कोई विद्यार्थी ८-९ बजे तक आंखें नहीं साफ करते, आंखों की सफाई के लिये, उठने के बाद, भोजन के बाद, सोने के पहले, मुँह में पानी भरकर लोटे में ठंडा पानी लेकर २५-३० छींटे देकर आँखों की सफाई करना चाहिये।

३—कब्ज का रहना, जिन विद्यार्थियों को उठने के बाद तुरन्त शौच की हाजत नहीं होती उन्हें कब्ज रहता है जिसके कारण सिर दर्द रहने लगता है, सिर दर्द के कारण भी आँखें खराब हो जाती हैं। इसलिये प्रत्येक विद्यार्थी को शौच के पहले पेट भर-पानी पीना चाहिये। पानी पीने से शौच साफ होता है।

४—बिजली की तेज रोशनी में अधिक देर तक पढ़ना या मन्द प्रकाश में पढ़ना, यह दोनों बातें हानिकर हैं। सूरज की रोशनी मे पढ़ना लिखना लाभकारी होता है।

५—बाजार की बनी वस्तुओं का खाना, जैसे चाट, बिस्कुट, चाय, चीनी, मिठाई, डबल रोटी आदि जो स्वास्थ्य के लिए हानि कर तो है ही उनका प्रभाव आँखों पर भी पड़ता है।

६—व्यायाम का अभाव, आँखों के व्यायाम करने की प्रथा संसार में नहीं के बराबर है। शारीरिक व्यायाम में भी योगासन करना ही अधिक लाभकारी सिद्ध हुआ है।

७—झुककर पढ़ना, लेटे-लेटे पढ़ना, पेट के बल पढ़ना, बिना आँखों की सफाई किये पढ़ना। अधिकांश विद्यार्थी परीक्षा के दिनों में रात्रि को पढ़ते हैं परन्तु बिना आँखों की सफाई किये ही पढ़ने लग जाते हैं।

८—आँखों के दुखने पर, काजल, अंजन, सुरमा तथा ऐसी अनेक दवाइयाँ प्रचलित हैं जिनसे लाभ की जगह हानि अधिक होती है। गाँव की बुढ़िया का काजल और अंजन से आँखें खराब होती हैं। डाक्टरो की दवाइयाँ और चश्में भी आँखों के खराब करने में सहायक हैं।

९—आँखों को बिना विश्राम दिये १०—१२ घंटे पढ़ना लिखना। प्रकृति ने आँखों के विश्राम के लिये पलकों को बनाया है फिर भी हम उसपर ध्यान नहीं देते हैं। प्रारम्भ में इसका पता नहीं चलता है परन्तु जब आँखों से अधिक काम लिया जाता है और विश्राम नहीं मिलता है, तो आँखों के देखने की शक्ति कमजोर

हो जाती है। पढ़ते या लिखते समय वार-बार पामिंग क्रिया के द्वारा आँखों को विश्राम देना चाहिये।

१०—पढ़ते या लिखते समय विजली का प्रकाश पीछे की ओर से आना चाहिये, सामने की रोशनी का प्रभाव आँखों पर गलत पड़ता है।

११—ग्रहण देखने से भी आँखें खराव होती हैं। ग्रहण को कभो न देखें।

१२—वेजोटेबिल घो, मैदा आदि की बनी वस्तुओं के प्रयोग से आँखें खराव होती हैं।

१३—अधिक नमक, मिर्च, मसाले का प्रयोग करने से भी आँखों की रोशनी कम होती है।

१४—सिनेमा देखने वालों की आँखें सदा खराव रहती हैं। सिनेमा से आँखें जो खराव होती हैं उसका ज्ञान शायद ही किसी को होता हो।

१५—आँखो के खराव होने का एक कारण विषयोपभोग भी है। जव कभी कोई नवयुवक किसो सुन्दर युवती या वालिका का कुदृष्टि से देखता है उस समय उसके मन पर एवं समस्त शरीर पर एक कामशक्ति की लहर सी दौड़ जाती है जिसके कारण मन दूषित होता है मन के दूषित होने पर आँखों की रोशनी कम हो जाती है। क्यों देखने का काम आँखों का नहीं मन का है, आँख तो केवल यंत्रमात्र है। इसलिये अपने मन को सदाचारी रखना चाहिये।

१६—छोटे-छोटे वच्चों की आँखों में शौकिया धूप के चश्में एवं प्लास्टिक के चश्में लगा दिये जाते हैं जिनके रंग का प्रभाव आँखों पर पड़ता है। ऐसे चश्मों का व्यवहार कभी न करें।

१७—तेज रोशनी को कभी न देखें, यदि रोशनी सामने आ जाय तो आँखों को वन्दकर लें।

१८—१ वर्ष तक के वच्चे को तेज धप में लेकर न चलें यदि चलना ही पड़े तो कपड़े से ढंक लें।

१६—तेज धूप में चलने पर सिर में तौलिया रख लेनी चाहिये। पानी में भिगोकर रखने से और भी अच्छा रहेगा। इससे आँखों को शीतलता प्राप्त होती है।

२०—आँख को धुँआ, धूल, गर्द में खोले रहने से आँखें खराब हो जाती हैं।

२१—किसी भी वस्तु को बहुत जोर लगाकर देखना या बहुत दूर तक निगाह डालने से, आँखों की नाड़ियों पर तनाव पड़ने से आँखों की रोशनी कम हो जाती है और लगातार यदि विश्राम न मिला और तनाव बना रहा तो धुँधलापन दिखाई पड़ने लगता है और रोशनी कम पड़ जाती है।

२२—किसी बन्द कमरे में जहाँ हवा न जाती हो वहाँ प्रायः रहने से आँखों के सामने निरन्तर वही दृश्य छाया रहता है, इससे आँखों की शक्ति कमजोर हो जाती है।

२३—हर समय चश्मा लगाये रहने से उन्हें विश्राम न देने से रोशनी कमजोर हो जाती है।

२४—बिना सोचे विचारे एक दूसरे व्यक्ति का चश्मा लगाने तथा वगैर आवश्यकता के शौक के लिये ज़बरन चश्मा लगाने से आँखें खराब हो जाती हैं और फिर बिना चश्मा लगाये चैन ही नहीं पड़ती है।

२५—भय युक्त चित्र देखना, मानसिक चिन्ता और सिर में दर्द रहना वा रुसी आदि रोग होने पर आँखें खराब हो जाती हैं।

२६—ब्रह्मचर्य की कमी, अत्यधिक विषय भोगों की आसक्ति से मस्तिष्क शुद्ध नहीं रहता और तनाव पड़ता है जिसके कारण रोशनी कमजोर हो जाती है। कोई ऐसे समय अन्धे हो जाते हैं।

२७—अपुष्टिकर भोजन तथा भोजन में अधिक गर्म मसालों के प्रयोग से आँखें खराब हो जाती हैं।

आँख की जांच का नक्शा

संख्या १

दूर दृष्टि वालों के लिये

५० फुट की दूरी से दिखने पर आँखें ठीक समझी जायेंगी–

सी ता रा म

३० फुट की दूरी से

ह र ह र

२० फुट की दूरी से

जा न क – क न क

१५ फुट की दूरी से

द श र थ - भ र त

१० फुट की दूरी से

ल छ म न – शं क र

५ फुट की दूरी से

भा र त मा ता

आँखों की परीक्षा नीचे लिखे अनुसार करें

आँखों की परीक्षा

सबसे पहले आँखों को परीक्षा करना आवश्यक है। प्राकृतिक चिकित्सा में आँखों के रोगों को चिकित्सा अलग-अलग नहीं है सभी की चिकित्सा एक सी है, कुछ थोड़ा सा ही हेर फेर करके चिकित्सा होती है। फिर भी आँखों को परीक्षा करना चाहिये, इससे चिकित्सा करने में सुविधा रहतो है। आँखों की परीक्षा करने के लिये किसी डाक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं है जो चार्ट दिये गये हैं उन्हीं के द्वारा परीक्षा करके एक कापी में नोट कर लें। प्रथम वार जहाँ पर परीक्षा करें वहीं प्रति सप्ताह करनी चाहिये। इससे आपको इस वात का पता लगेगा कि आँखों को चिकित्सा करते समय कितना लाभ होता है। इसकी जानकारी होतो रहेगी।

जो लोग दूर की वस्तु नहीं देख सकते, अथवा बिल्कुल ही नहीं दिखती, धुंधलापन दिखती है तथा एक की जगह दो दिखती हैं उनके लिये ऊपर का नक्शा दिया गया है। नक्शे को एक दीवाल में ६ फुट की उंचाई से टांग दें। सूरज को रोशनी हो या विजली का प्रकाश, इसे नीचे लिखे अनुसार पढ़ें और एक कापी में नोट करें।

१—नक्शे को दीवाल पर टाँगकर इतनी दूरी पर खड़े हों जहाँ से पलक पढ़ा जा सके। पलक मारते समय सभी लाइनों को पढ़िये दीवाल और अपने खड़े होंने की दूरी नाप लें। नक्शे की पंक्तियों को पढ़ें जिस नम्बर की पंक्तियां पढ़ सकते हों उनको नोटकर लीजिये प्रति सप्ताह उसी स्थान पर खड़े होकर फिर नोट करें। नोट करने के वाद ६ इन्च पीछे हटकर पढ़िये यदि साफ पढ़ा जाय तो फिर ६ इन्च पीछे हटकर पढ़िये इसी प्रकार कई वार परीक्षा करके नोट कीजिये। नक्शे में जिस नम्बर के साथ जो दूरी दी गई है यदि उतनी दूरी से स्पष्ट पढ़ने में आ जाय तो समझना चाहिये कि आँखें ठीक हैं।

२—१५ फुट की दूरी पर खड़े होकर १५ फुट की दूरी के अक्षर को पढ़ें, यदि पढ़ न सके तो जितनी दूरी से पढ़ सके पढ़िये, कापी

में नोट कीजिये। दूसरे सप्ताह फिर वहीं से पढ़िये, ६ इंच पीछे हटकर के पढ़िये यदि साफ पढ़ा जाय तो फिर ६ इन्च पीछे हट जाइये। इसी प्रकार परीक्षा प्रति सप्ताह करते रहें।

३—जिस न० की प्रक्ति को आसानी से १५ फुट की दूरी से पढ़ सकते हों। पामिंग करते हुये बार-बार पढ़ें। इस तरह प्रति दिन १० मिनट पढ़ते रहें। प्रति सप्ताह में कितनी प्रगति हुई उसे नोट करें।

नजदीक की दृष्टि की परीक्षा का नक्शा

संख्या २

(१)	राधाराम	सीताराम	दयाराम
(२)	जनक	दशरथ	भरत
(३)	राधा	माता	बलराम
(४)	सेवा	करो	मेवा खाओ
(५)	धन	तन	मन
(६)	भारत	माता की	जय
(७)	अपने	को	जानो

ऊपर का नक्शा उनके लिये है जिन्हें नजदीक से पढ़ने में कठिनाई होती है। नक्शे को छाती के पास से पढ़िये। एक एक इन्च दूर करते जायं। इस तरह करने से आँखों की रोशनी बढ़ेगी। प्रति सप्ताह नोट करते जायं। जैसे जैसे दृष्टि तेज हो तो बारीक (छोटे) अक्षरों को पढ़ते जायं।

आँखों के लिये चश्मा

दूर या नजदीक की रोशनी के लिये चश्मे का व्यवहार किया जाता है। चश्मा लगाना सहज स्वभाव हो गया है। पुराने समय में चश्मा लगाना लोग अपमान समझते थे परन्तु अब वह प्रतिष्ठा का स्थान प्रप्त कर चुका है। कुछ नव युवक शौकिया चश्मा लगाते हैं। चश्मा का प्रयोग लंगड़े की लकड़ी की तरह है। लंगड़ा व्यक्ति लकड़ी के सहारे चल तो लेता है परतु लकड़ो से उसको टाँग को ठीक करने का कोई लाभ नहीं मिलता है। इसी प्रकार चश्मा लगाने से पढ़ने-लिखने तथा देखने का काम चल सकता है परन्तु आँखों की रोशनो नहीं बढ़ सकती है। रोशनी बढ़ाने के लिये प्राकृतिक नियमों का पालन करना परमावश्यक है। चश्में का प्रयोग करने वालों की आदत वन जाती है वह विना चश्में के फिर नहीं पढ़ सकते हैं। चश्में के प्रयोग करने वालों के जीवन में कई वार ऐसी घटनायें हुई हैं कि विना चश्में के चलने पर वह ठोकर खाकर गिर गये, क्योंकि बिना चश्में के वह चल फिर नहीं सकते हैं। कई लोगों को देखा है कि चश्मा न होने पर वह पढ़ ही नहीं सकते हैं। चश्मे के उपयोग करते समय आँखों की रोशनी के बढ़ाने का सतत प्रयास करते रहना चाहिये। इससे एक लाभ यह होगा कि अपको और अधिक नम्बर का चश्मा नहीं लगाना पड़ेगा, इस बात को आप याद रक्खेंगे कि चश्मा का प्रयोग करने से आँखों को रोशनी वराबर कम होती रहती है। डाक्टर अब वरावर चश्मे बदलने को कहते हैं। इससे यह बात सिद्ध होता है कि चश्मा लगाने से आँखों की रोशनी वरावर कम होती जाती है। इसलिये आवश्यक है कि चश्मा का प्रयोग करते समय भी प्राकृतिक नियमों का पालन किया जाय जिससे आगे आँखों की रोशनी कम न हो जितनी है उतनी तो वनी रहे। जो डाक्टर चश्मा वरावर वदलने को कहते हैं वह रोशनी बढ़ाने के नियम नहीं वताते हैं क्योंकि रोशनी ठीक होने पर उनका व्यापार कैसे चलेगा। रोगी की चिकित्सा के पीछे व्यापारिक दृष्टिकोण ही चल रहा है। इसी से रोग और रोगी वरावर बढ़ते

जाते हैं। रोग और रोगियों की सख्या को कम करने के लिये प्रत्येक व्यक्ति क अपने स्वास्थ्य के संबंध में आत्म निर्भर बनना चाहिये, आत्म निर्भर बनने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को प्राकृतिक चिकित्सा का प्रशिक्षण लेना चाहिये।

स्वयं विचार किजिये कि आप कौन सी चिकित्सा पसन्द करते हैं। ऐसी चिकित्सा जो आप स्वयं नहीं कर सकते, दूसरों को भी बता नहीं सकते, अथवा ऐसी चिकित्सा पसन्द करेंगे कि जिसे आप स्वयं कर सकें और दूसरों को भी करा सकें। यह निर्णय आपको करना है। आँखों की रोशनी को ठीक रखने के लिये प्रत्येक व्यक्ति आत्म निर्भर बन सकता है। आवश्यकता है केवल जानकारो की। लोगों को आखों की सुरक्षा के नियमों का ज्ञान नहीं है इसीलिये वह लाभ नहीं उठा पाते हैं। प्रस्तुत पुस्तक से आप प्राकृतिक नियमों की जानकारी करके आत्म निर्भर बन सकते हैं।

स्वास्थ्य रक्षा

आँखों को ठीक रखने के लिये पूरे शरीर को ठीक रखना चाहिये अन्य चिकित्सा पद्धति में केवल उसी रोग की चिकित्सा होती है जो रोग होता है। प्राकृतिक चिकित्सा में सबसे बड़ी विशेषता है कि यह सारे शरीर को स्वस्थ रखती है। इसलिये आँखो की चिकित्सा करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि पूरे शरीर को स्वस्थ करने की चिकित्सा करें।

पूरे शरीर को स्वस्थ रखने के लिये शरीर को स्वच्छ रखना आवश्यक है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये बाहर भीतर दोनों की शुद्धि करनी चाहिये। बहुत से लोग बाहर से तो शरीर को साबुन लगाकर साफ करते हैं परन्तु गलत भोजन और दवाइयाँ डालकर भीतर से शरीर को गन्दा करते रहते हैं। जब शरीर भीतर से इतना गन्दा हो जाता है कि शरीर के संचालन यंत्र अपना ठीक काम नहीं करते तभी शरीर में अनेक रोगों का जन्म होता है। शरीर को बाहर और भीतर से स्वच्छ करने का तरोका प्राकृतिक चिकित्सा से बढ़कर अन्य कोई नहीं हैं। क्योंकि प्राकृतिक उपचारों से शरीर की सफाई बाहर भी होती है और अन्दर भी। प्राकृतिक चिकित्सा कराने

वाले व्यक्ति का भोजन सात्विक हो जाता है इससे शरीर की आन्तरिक सफाई स्वतः होती रहती है। प्राकृतिक भोजन से शरीर में इकट्ठी गन्दगी तो साफ हो ही जाती है साथ ही अच्छे भोजन के कारण रक्त भी शुद्ध हो जाता है। दवा का प्रयोग न करने से भी रोग भीतर टिक नहीं पाता है। इसलिये हमेशा ही शरीर को स्वच्छ रखना चाहिये। जिसका शरीर वाहर भीतर स्वच्छ रहता है उसे कभी कोई रोग नहीं हो सकता। हमें निरंतर अपने स्वास्थ्य के सम्वन्ध में जाग्रत रहना चाहिये तभी हम रोगों का मुकावला कर सकेंगे।

किसी भी अंग को ठीक रखने के लिये उसकी स्वच्छता पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। आँखों के सम्बन्ध में तो और भी अधिक ध्यान देने की जरूरत है, परन्तु अधिकाँश लोग आँखों के स्वच्छ रहने के नियमों से अपरिचित हैं। इसकी शिक्षा कहाँ दी जाती है। प्रचलित प्रथाओं के अनुसार लोग आँखें साफ करते रहते हैं। उससे आंखें थोड़ी देर को भले हो साफ हो जायं परन्तु उनके अन्दर की गन्दगी साफ नहीं होती है। प्रस्तुत पुस्तक में नेत्रों के रोगों की चिकित्सा के साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति को दैनिक जीवन में शरीर को निरोग, स्वस्थ और सुडौल बनाने के लिये प्राकृतिक नियमों का उल्लेख किया गया। यह नियम इतने सरल और सुलभ हैं कि आप अपने दैनिक कार्यक्रम में वड़ी आसानी से चला सकते हैं। वशर्ते आपको अपना स्वास्थ्य प्यारा हो, जिसे स्वास्थ्य प्यारा होगा और जीवन का आनन्द ले-ा चाहता है वह दृढ़ संकल्प करके निरन्तर अभ्यास करके अपने को प्राकृतिक नियमों में अवश्य ढाल लेगा। परन्तु जो स्वस्थ रहने की इच्छा तो रखता है परन्तु अपनी बिगड़ी आदतों को सुधारने में अनेक बहाने वनाता है। ऐसे लोग न कभी स्वस्थ रह सकते हैं न रह सकेंगे।

सदा स्वस्थ रहने के प्राकृतिक नियम

प्रातःकाल का जागरण—

स्वास्थ्य के लिये प्रत्येक व्यक्ति को सूर्योदय के प्रथम चारपाई

छोड़ देनी चाहिये। परन्तु आज के सभ्य समाज में देर तक सोने की आदतें बन गई हैं। रात को अधिक देर तक जगना और दिन में देर तक सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकर ही है। बुद्धिमान लोगों को इस रहस्य को समझकर सुधार करना चाहिये। बच्चों को भी जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिये। वैज्ञानिक दृष्टि से भारत की सीमा में ४ बजे सूर्योदय होता है उस समय सोते रहने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। देर तक सोने वालों की बौद्धिक शक्ति कमजोर हो जाती है। इसलिये प्रातःकाल जल्दी उठना आवश्यक है।

(२) भगवान के नाम का स्मरण—

आँख खुलते ही, भगवान के नाम का स्मरण सभी को अवश्य करना चाहिये। भगवान के नाम स्मरण से जीवन में पवित्रता आती है, विचार अच्छे बनते हैं।

(३) आँखों की सफाई—

उठने के बाद तुरन्त हाथ मुंह धोना कुल्ला करके, मुंह में पानी भरकर के लोटे में पानी लेकर के २५-३० छींटे देकर आँखें धोना चाहिये। छींटे देते समय आँखें खुली रहें। बीच-बीच में पलक मारते जायं और हाथों से भी आँखों को रगड़कर मालिश करते जायें। इससे आँखों की रोशनी ठीक रहेगी। उठने के बाद, भोजन के बाद और सोने के पहिले दिन में चार बार करना चाहिये, आँखों की सफाई का यह अत्यन्त सुन्दर प्राकृतिक तरीका है। पानी साधारण ठंडा होना चाहिये। जाड़े के दिनों में अधिक ठंडे पानी से न धोयें। परिवार के सभी लोगों को इस नियम का पालन अवश्य करना चाहिये।

(४) ऊषा-पान —

शौच जाने के पहले गर्मी में ठंडा जाड़ें में थोड़ा गरम पानी पेट भरकर पियें। पानी को धीरे-धीरे पियें। ऊषा-पान करने से शौच साफ होगा, आमाशय, स्वांस नली से लेकर पेशाब तक अच्छी सफाई हो जायगी। केवल ऊषा-पान करने से ही कई प्रकार के रोग

होते ही नहीं, यदि होते हैं तो मिट जाते हैं। जेसे, गैस्टिक, टेवुल, मधुमेह, खांसी, जुकाम, पेट आदि के रोगों में काफी लाभ होता है। वर्तमान सभ्य समाज में कुछ ऐसी गलत आदतें और मान्यतायें घर कर गई हैं जिनसे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। चाय और वीड़ी सिगरेट के पीने से स्वास्थ्य की अपार हानि होती है। परन्तु वर्तमान समय में तो लोग विना हाथ मुंह साफ किये वीड़ी सिगरेट चाय पीते रहते हैं जिससे मुंह आदि और भी अधिक गन्दे हो जाते हैं। गांव के लोगों में अभी यह आदतें नहीं आई हैं। परन्तु शिक्षित और सभ्य समाज का यह फैशन वन गया है इसमें वह प्रतिष्ठा मानते हैं। किसी के घर पर जाइये सबसे पहले चाय की खातिरदारी होती है। ट्रेन में सफर करने वालों को देखता हूं रात्रि में कई वार वह चाय वोड़ी सिगरेट पीते हैं। जाड़े के दिनों में सारा डब्बा धुएं की गन्दगी से भर जाता है। जो दूसरे यात्रियों के लिये भी हानिकर होता है।

गाँव के लोगों में भी यह वीमारी वढ़ती जाती है। गाँव में वीड़ी, तम्वाकू, खाने पीने की आदतें बहुत वढ़ गई हैं इन वीमारियों को दूर करने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही समर्थ है। इस वीमारी के वढ़ाने का उत्तरदायित्व सभ्य समाज के लोगों का है। साधु सन्यासी जो वड़े त्याग वैराग्य की बातें करते हैं वह भी दिन में कई वार चाय पीते हैं। ऐसे साधु सन्यासियों को भी कई प्रकार के रोग घेरे रहते हैं। स्वस्थ रहने के लिये इन सव का त्याग करना परमावश्यक है। ऊषा-पान करना सभी के लिये आवश्यक है।

(५) दाँतों की सफाई —

दाँतों की सफाई तो सभी लोग करते हैं। परन्तु दांतों के रोग वरावर वढ़ते जाते हैं। दाँतों की सफाई के लिये अनेक प्रकार के मंजन एवं टूथपेस्ट, व्रुश आदि का प्रयोग किया जाता है। यह सव तरीके वाहरी सफाई भले ही करते हों परन्तु दांतों की आन्तरिक गन्दगी को नहीं निकाल पाते हैं। भारत में प्राचीन काल से नीम, ववूल की दातुन करने की प्रथा है जिससे दांत मजवूत रहते थे, परन्तु

अब शहरों कस्बों तथा गाँवों में दातून का मिलना ही कठिन हो गया है। इसलिये मंजन आदि के प्रयोग बड़ी तेजी के साथ किये जा रहे हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोग में दाँतों की सफाई और सुरक्षा के लिये मिट्टी का मंजन अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है। लेखक स्वय १८ वर्ष से मिट्टी से ही मंजन करते हैं। जिन दांतों से रोटी खाना कठिन था, उनसे ६० वर्ष की आयु में भी गन्ने और चने खाते हैं। कभी कोई तकलीफ दांतों की नहीं होती है। मिट्टी के मंजन के लिये साफ मिट्टी लाकर धूप में सुखाकर कपड़े से छान लें, आटे की तरह मिट्टी को गूंधकर छोटे-छोटे पेड़े बनाकर के सुखाकर रख लें। शौच जाने के पहले एक पेड़ा मुंह में रखकर दो तीन टुकड़े कर दें और दांतों में दाबकर रक्खें १०-१५ मिनट के बाद अंगुली से मंजन करके जीभ को भी साफ कर लें और कुल्ला कर डालें। दिन में ३ बार करने से पायरिया जैसी भयंकर बीमारी २० दिन में दूर हो जाती है। हमेशा करने पर दाँतों की कोई तकलीफ कभी नहीं होती है। चीनी और चीनी की बनी मिठाई सदा के लिये छोड़ देनी चाहिये। चीनी खाने वाले के दाँत सदा कमजोर रहेंगे क्योंकि शरीर में केल्सियम की कमी हो जाती है। केल्सियम की कमी से दाँत और हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। दाँतों की सफाई के लिये मंजन आदि तो नुकसान ही करते हैं। बिना पैसे की मिट्टी से कितना लाभ होता है लोग नहीं जानते हैं। विशेष जानकारी के लिये दाँतों का उपचार और मिट्टी की चिकित्सा पुस्तक पढ़ें।

(६) शौच जाना—

शौच जाना भी एक कला है। इस कला का ज्ञान भी अधिकांश लोगों को नहीं है। शौच जाने का समय घड़ी देखकर निर्धारित न करें। जब अच्छी तरह से हाजत हो तो जाना चाहिये। पशु पक्षी सभी को शौच जाने में देर नहीं होती है। हाजत न होने पर शौच जाने पर एक मानसिक वेदना बनी रहती है कि शौच नहीं हुआ है। यदि कब्ज हो तो उसकी प्राकृतिक चिकित्सा करनी चाहिये, कब्ज को

दूर करने लिये किसी प्रकार की कोई दवा न लेना चाहिये। दस्तावर दवाइयां अत्यन्त हानिकर होती हैं। साधारण कब्ज तो ऊषा-पान करने से ही चले जते हैं। योगासन और कटि स्नान कब्ज का अचूक इलाज है।

शौच तभी जाइये जब खूब जोर की हाजत हो, पाखाने में बैठे रहने की अपेक्षा टहलें व्यायाम करें तो शौच की हाजत हो जायगी। शौच के वाद सफाई सदैव ठंडे पानी से करें। गरम पानी से नुकसान होता है।

शौच होने के वाद मिट्टी से हाथ धोना चाहिये, साबुन से हाथ धोना उत्तम नहीं है। हाथ धोने के लिये मुल्तानी मिट्टी सर्वोत्तम है। शौच और लघुशका के वाद प्रत्येक बार आँखों का धोना परमावश्यक है। इससे आंखों की गरमी निकल जाती है और आँखों में रक्त का संचार ठीक होता है। दो बार खुलकर शौच अवश्य होना चाहिये। अच्छे शौच की पहिचान यह है कि गुदा में मल न चिपके और एक बार में हो पूरा मल साफ हो जाय। शौच साफ लाने के लिये भोजन को अच्छी तरह चबाकर करना चाहिये।

(७) स्नान —

शौच के बाद, स्नान करना आवश्यक होता है परन्तु सभी को अपनी शारीरिक अवस्था को देखकर स्नान करना चाहिये। स्नान ठंडे जल से ही किया जाय। यदि स्नान की सुविधा न हो अथवा शरीर स्नान करने के योग्य न हो तो तौलिया को पानी में भिगोकर सारे शरीर को रगड़कर के साफ कर लें। स्नान के पहले अथवा पीछे हल्का व्यायाम करना लाभकारी है। स्नान करने के कई प्राकृतिक तरीके हैं उनका वर्णन यहाँ करना कठिन है। केवल इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि स्नान के पहले और पीछे शरीर को गरम करना आवश्यक है।

आँखों की रोशनी को वढ़ाने के लिये स्नान करने के पहले आँखों के वाल में दोनों हाथों की हथेली लगाकर तेजी के साथ

मालिश करनी चाहिये, वीच-वीच में मस्तक और सारे मुँह की भी मालिश करें, ५ मिनट के वाद फिर स्नान करें। स्नान करने के वाद सारे शरीर के पानी को तौलिया से न पोछकर हाथ की हथेली से रगड़कर पानी सुखाना चाहिये। इस प्रकार से पानी सुखाकर व्यायाम का लाभ स्वतः मिल जाता है। आँखों की रोशनी वढ़ाने का सुन्दर तरीका है।

(८) उपासना–

स्नान के वाद उपासना करना भी जीवन का एक आवश्यक साधन है, स्नान की जो प्रक्रिया शरीर पर होती है उसका पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिये उपासना करनी चाहिये। योगासन, प्राणायाम, जप, ध्यान आदि से वड़ा लाभ होता है। कम से कम एक घंटे की उपासना अवश्य करनी चाहिये। यदि आप कुछ न जानते हों तो भी पूर्व की ओर मुँह कर शान्त वैठे रहें या भगवान का नाम जप करते रहें। आसन प्राणायाम, ध्यान आदि किसी से सीखकर ही करना चाहिये।

(८) जलपान–

प्रातःकाल जलपान करने की जो प्रचलित प्रथायें हैं वह इतनी दोषपूर्ण हैं कि रोगों का प्रारम्भ ही यहीं से होता है। जलपान का अर्थ केवल जल पीना है न कि कुछ खाना है। प्रातःकाल पेटभर कर जलपान करना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर है। चाय बिस्कुट या डवल रोटी तो तमोगुणी पदार्थ है परन्तु दूध भी लेना ठीक नहीं है। दूध केवल वच्चों को ही देना चाहिए, दूध में चीनी नहीं डालना चाहिये। गुड़ या शहद का प्रयोग करना चाहिये। जो लोग ९-१० वजे भोजन करते हों उन्हें तो किसी प्रकार का जलपान करना उचित नहीं है। १२ बजे भोजन करने वालों को कोई ताजा फल जो अपने आस पास उत्पन्न होते हों लेना चाहिये। नीबू-पानी और शहद लेना उत्तम है सफाई भी होती है और शक्ति भी मिल जाती है। नवयुवक विद्यार्थी अंकुरित चना किसमिस ले तो अच्छा रहेगा।

प्रातःकाल जलपान न करने से दोपहर को खूब जोर की भूख लगती है, तेज भूख लगने पर जो भोजन किया जायगा वह शीघ्र ही पच जायेगा।

(९) भोजन–

भोजन करने का समय तभी होता है जब अच्छी भूख लगी हो। चाहे जिस समय भी भोजन करें परन्तु बिना भूख के कभी न खायें। एक बार भोजन करने के बाद दुबारा भी भोजन तभी करें जब जोर की भूख लग जाय। भोजन में अधिक पदार्थ न हों। पका हुआ भोजन अधिक पोषक नहीं होता है इसलिये भोजन के साथ कच्चे फल एवं सलाद होनी चाहिये, भोजन के सम्बन्ध में विशेष जानकारी हम क्या खायें, भोजन द्वारा स्वास्थ्य एवं भोजन बनाने की कला में देखना चाहिये। यहाँ अधिक लिखना उचित नहीं है। शाम का भोजन सूर्यास्त के पहले कर लेना अच्छा है। दूध, मट्ठा भोजन के १५-२० मिनट बाद पीना लाभकारी है। भोजन के एक घंटे पहले एक घंटे बाद में पानी पियें। भोजन के साथ पानी तभी पियें जब आपको प्यास हो अथवा भोजन में सूखे पदार्थ हों। रस युक्त पदार्थ खाने पर पानी पीने की आवश्यकता नहीं है। भोजन खूब अच्छी तरह चबाकर करना चाहिये इससे भोजन के पचाने में सहायता मिलती है। भोजन शान्त और प्रसन्न होकर करें। सोते समय दूध लेना ठीक नहीं है।

(१०) मनोरंजन–

रात्रि के समय मनोरंजन के लिये सिनेमा देखना, रेडियो सुनना, क्लब में जाना आदि भी स्वास्थ्य के लिये हानि ही पहुंचाते हैं। स्वस्थ और पसन्न रहने के लिये भजन कीर्तन, कथा सत्संग आदि करना अत्यन्त हितकारी है।

(११) सयन (विश्राम)

१० बजे सभी को सो जाना चाहिये। सोने के पहले हाथ, पैर धो कर मुँह में पानी भरकर आँखें धोकर सोना चाहिए। ५ मि० मेदन स्नान करना अत्यन्त लाभकारी है। सोने का स्थान हवादार

हो, गर्मी वरसात में तो खुले मैदान में सोना चाहिये । वन्द कमरे में पंखा चलाकर सोने से स्वास्थ्य का हानि होतो है । मुंह ढककर कभो न सोयें, मच्छरों से वचने के लिये मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिये । पैर के तलवों में सरसों के तेल की मालिश करने से आँखों की रोशनी बढ़ती है । मस्तक आँखों में गाय के घो की मालिश करना चाहिए । यदि रात्रि में आँख खुलजाय तो कुल्ला करके आँखों को धोकर ही साना चाहिये । विना आँखें धाये सा जाने से आँखों में गन्दगी जम जाती है ।

आँखों के लिये उपचार विधि

(१) मिट्टी की पट्टी--

पेडू ओर आँखों पर मिट्टी की पट्टो लगाई जाती हैं । मिट्टी अच्छी साफ होनी चाहिये । जमीन के ३ फुट नीचे की मिट्टी अच्छी रहती है । कुम्हार के वर्तन वनाने की तथा ईटों के भट्टें की मिट्टी भी अच्छी होती है । दोमट की मिट्टो भो काम में लाई जाती है । बरसात में नदी में जो मिट्टी जम जाती है वह अच्छो रहती है । गंगा की मिट्टी सवसे अच्छी होती है । मिट्टी अधिक चिकनो न होनी चाहिए । यदि मिट्टी अधिक चिकनी हो तो उसमें वालू मिला लेनी चाहिये । बरूली मिट्टी का प्रयोग न करें ।

मिट्टी को लाकर कूटकर धूप में सुखालें और छन्नी से छानकर एक टीन या वोरी में भरकर रख दें । प्रयोग करने के लिये मिट्टी के वर्तन में भिगो दें, रात्रि की भिगी मिट्टी अच्छी रहती हे । मिट्टी हमेशा ठंडी होनो चाहिये । गर्मी के दिनों में घड़े का पानी अथवा बर्फ के पानी का प्रयोग कर सकते हैं ।

पेडू की मिट्टी १ फुट लम्बी, ६ इंच चौड़ी, १ इन्च मोटी होनी चाहिये । आँख पर ६ से ८ इन्च लम्बी ४ इन्च चौड़ी १ इन्च मोटी पट्टी बनानी चाहिये । पेडू में नाभी ढक जानी चाहिये, आँख की पट्टी

नाक से लेकर मस्तक तक, एक कान से लेकर दूसरे कान तक चढ़ानी

चाहिये । मिट्टी की पट्टी सीधे चमड़ी में चिपकनी चाहिये, ऊपर से ऊनी कपड़े से अच्छी तरह ढक जानी चाहिये । जब मिट्टी गरम हो जाय तो हटा देनी चाहिये । ३० मिनट से १ घंटे तक मिट्टी का पट्टी रक्खी जाती है । यह पट्टी एक बार स लेकर ३ बार तक चढ़ाई जा सकती है । दिन में भी २- ३ बार चढ़ाई जा सकती है मिट्टी की पट्टी में हवा न लगे तो जल्दी लाभ होता है । एक बार की प्रयोग की गई मिट्टी दुबारा प्रयोग न की जाय मिट्टी की पट्टी हटाने के वाद पानी से साफ करके हल्की मालिश करनी चाहिये ।

(२) आँखों को धोना--

मुंह में पानी भरा रहे, लोटे में ठंडा पानी लेकर ३०-४० छीटे देकर आँखों को धोना चाहिये । उठने के वाद. भोजन के बाद, उठने के पहले दिन में चार बार करें । शौच और पेशाब करने के बाद भी आँखें धोना चाहिये । आई ग्लास में पानी भरकर धोना चाहिए, त्रिफला के पानी से भी आँखें धो सकते हैं । पानी में कोई वस्तु मिलावें नहीं ।

(३) वाष्प लेना--

एक वटलोई में पानी भरकर ढककर खौलाइये, जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे तो एक टेबुल पर रखकर मोटी तौलिया से सारे शरीर को ढककर वटलोई बीच में कर लें । आँखों को वन्द रक्खें, ढक्कन को धीरे-धीरे खोलें वाष्प को मुंह आँखों में लगने दें, पाँच से लेकर १० मिनट तक वाष्प लेनी चाहिये । बाद में ठंडे पानी से अच्छी तरह धो डालें । कपड़े से पानी न पोछे हाथ की हथेली से रगड़कर सारे पानी को सुखा डालें ।

(४) व्यायाम—

(क) नंगे पांव हरी घास पर टहलें । किसी ऐसे पार्क में जायें जहाँ की घास मुलायम हो, घास बड़ी नहीं हो । प्रातःकाल की ओस में टहलना अधिक लाभकारी है परन्तु जाड़े के दिनों में ८–९ वजे टहलना चाहिये ।

(ख) नीचे लिखे अनुसार आँखों का व्यायाम करें।
(१) आँखों की पलकों को तेजी के साथ ऊपर नीचे खोलें और बन्द करें।
(२) आँखें दांयें बांयें घमाकर देखें।
(३) आँखों को ऊपर भौंहों के वीच देखे फिर एकदम नीचे जमीन की ओर देखे।
(४) आँखों को चक्राकर घुमाये, पहिले दायें फिर बायें।
(३) आँखों को जोर से बन्द करें और खोलें।

(५) मालिस—

आँखों की रोशनी को वढ़ाने के लिये प्राकृतिक तरीके से कालिस करना अत्यन्त आवश्यक है। मालिस करने से आंखों के लिये रक्त का संचार ठीक तरीके से होता है।

(क) हाथों की दोनों हथेली कानों के पास लगाकर तेजी के साथ, आँखों के वगल में मालिस करें। मस्तक, मुँह में भी रगड़कर मालिस करे। स्नान करने के वाद पानी को मालिस करके ही सुखायें।
(ख) गाय के घी की मालिस सोते समय आँख, मस्तक पर करनी चाहिये।
(ग) शुद्ध सरसों का तैल सोते समय पैर के तलवों में मलें।
(घ) ठंडे पानी को लेकर सिर में डालें और हाथ की अंगुलियों से मालिस करें। सिर के वाल भी ठीक रहेंगे, रूसी न होगी, वाल भी नहीं झड़ेंगे और आँखों को भी काफी लाभ होगा।

(६) जल-नेती—

जलनेती करने का एक लोटा स्पेशल वना हुआ आता है। उसमें ठंडा पानी भरकर घुटनों के बल शिर को एक तरफ झुकाकर बैठे, नाक के एक छेद में जलनेती की टोंटी को लगावें कि पानी एक छेद से आकर दूसरी तरफ से निकले। इसी प्रकार दूसरी तरफ से भी

करें। वाद में खड़े होकर भस्त्रिका प्राणायाम करें जिससे नाक का पानी वाहर निकल जाय। पानी को विल्कुल साफ करना चाहिए। त.लिया से नाक को पोछते जाय। इस क्रिया से आँखों की रोशनी तो वढ़ती है। जुकाम, नजला, नाक में मांस या हड्डी के बढ़ जाने पर भी लाभ होता है। स्मरण शक्ति भी वढ़ती है। स्वस्थ अवस्था में भी करना चाहिये।

लोटे के अभाव में, नाक से पानी पीना चाहिये। एक कटोरी में साफ जल भरकर नाक में लगाकर ऊपर की ओर खींचे तो पानी अन्दर जायेगा, मुंह से सांस लें। पानी मुंह से वाहर भी निकाल सकते हैं। प्रतिदिन शौच के वाद करना चाहिये।

(७) सूत्रनेती—

यह सूत्र का बटा हुआ डोरा होता है। नाक के छेद से डालकर मुंह से निकाल करके धीरे धीरे डोरे को चलाते हैं। २ मिनट के बाद दूसरे छेद से डालकर चलाते हैं। डोरे के अभाव में २ फुट साइकिल के वाल ट्यूव से भी काम लिया जा सकता है। वाल ट्यूब में गाय का घी लगा लेना चाहिये।

(८) कटि-स्नान—

आँखों तथा शरीर के तमाम रोगों का कारण कब्ज होता है। पेट की गर्मी से आँखों की रोशनी कम हो जाती है। इसलिये कटि स्नान का प्रयोग अत्यन्त लाभकारी है। एक विशेष प्रकार का टब होता है जिसमें पानी भर दिया जाता है। लंगोटी या कच्छा पहनकर उसमें बैठ जायें, पैर वाहर रक्खें, पेड़ू को मुलायम तौलिया से धीरे-धीरे मलें, बीच-बीच में मूत्रेन्द्रिय से लेकर गुदा तक स्थान को भी मलते जायें। यह स्नान १० से १५ मिनट तक लिया जा सकता है, स्नान लेने के बाद टहलना या व्यायाम करना आवश्यक है। कटि-स्नान लेने के एक घंटे बाद ही पूरे शरीर का स्नान करें।

(९) पेट की लपेट—

३ मीटर खादी का मोटा कपड़ा लेकरके ठंडे पानी में भिगो दें,

अच्छी तरह निचोड़ करके पेट में लपेटें। न तो कड़ा हो न ढीला हो इसी प्रकार ऊपर से ऊनी पट्टी भी लपेटें। एक घंटे बाद निकाल दें, बाद में गीले तौलिया से रगड़कर पोछ डालें।

(१०) एनिमा—

आंतों में रुके मल को साफ करने के लिये एनिमा से बढ़कर अन्य कोई साधन नहीं है। एनिमा एक यंत्र है जो डाक्टरों की दुकानों में मिलता है। उसमें गरम या ठंडा पानी भरकर तीन फुट की उंचाई पर टाँग दें। दाहिनी करवट लेकर गुदा में कैथेटर को २ इन्च तक डालकर पानी की घुन्डी खोल दें। जब पूरा पानी चढ़ जाये तो जितनी देर पानी को रोक सकें रोके रहें, हाजत होने पर शौच जायें। शौच के लिये जोर न लगावें। पूरा पानी मल के साथ स्वतः निकल जायेगा।

(११) अंधेरे का दर्शन—

आँखों की रोशनी बढ़ाने और विश्राम देने के लिये दोनों हाथ् की हथेली को कटोरी बनाकर के दोनों आँखों पर इस प्रकार रक्खें कि आँखों के सामने अंधेरा रहे, भीतर आँखें खुली रहें। १ मिनट के बाद खोल दें। इसी प्रकार कई बार करें। इससे आंखों को विश्राम मिलेगा।

(१२) सूर्य दर्शन—

प्रातःकाल जब सूर्य निकलता है सामने खड़े होकर के दोनों हाथों की उंगलियों को आँखों पर (अंगुलियों की जाली बन जाय) रक्खें जिससे सूर्य की किरणें अंगुलियों की जाली से अन्दर पड़ें। १० मिनट के बाद ठंडे जल से धोकर मालिश करें।

(१३) चन्द्र दर्शन—

पूर्णमासी के चन्द्रमा का दर्शन १५-२० मिनट तक करें।

(१४) ठंडे पानी की पट्टी—

खूब ठंडे पानी से रोयेंदार तौलिया भिगोकर उसके ४ पर्त कर लें और आँखों पर रक्खें, गरम होने पर हटा दें। दिन में कई बार रक्खें।

चिकित्सा सावधानी से करें

१—मिट्टी काली पीली, पिंडोल, पीला चाहे जैसो हो, परन्तु उसमें किसी प्रकार की गन्दगी न हो, कंकड़ बजरी, वलुई अधिक चिकनी भी न होनी चाहिये ।

२—खुली जगह की, जमीन के दो हाथ नीचे की मिट्टी अच्छी रहती है। ईटों के भट्टों में मिट्टी अच्छी मिल जाती है । कुम्हार वर्तन बनाने के लिये जहाँ से मिट्टी लाते हैं वहाँ की भी मिट्टी अच्छी होती है। गंगा यमुना या अन्य नदियों में जो लेप पड़ जाता है वह भी मिट्टी अच्छी होती है ।

३—मिट्टी को लाकर कूटकर, धूप में अच्छी तरह सुखाकर, छलनी से छानकर रख लें, आवश्यकता पड़ने पर उसी को प्रयोग करें ।

४—मिट्टी को ढककर रक्खें, उसमें ऊपर से कोई अन्य वस्तुयें न गिरें ।

५—चिकित्सा के लिये मिट्टी को एक मिट्टी की हाँडी में पहले से भिगो देना चाहिये । मिट्टी को ठंडे पानी से भिगोवें, ठंडी मिट्टी ही विशेष लाभकार होती है ।

६—मिट्टी की पट्टी आध इंच से कम मोटी न हो, आँख में, मस्तक से लेकर नाक तक, एक कान से लेकर दूसरे कान तक रखनी चाहिये ।

७—मिट्टी को गरम हो जाने पर हटावें, दूसरी मिट्टी फिर चढ़ावें । कम से कम आध घंटे मिट्टी की पट्टी अवश्य रक्खें । यदि मिट्टी जल्दी ही गरम हो जाय तो जल्दी बदल देनी चाहिये । यदि आध घंटे में गरम न हो तो अधिक समय तक पट्टी रखनी चाहिये ।

८—मिट्टी की पट्टी के ऊपर उसे ऊनी कपड़े से ढकना चाहिये, ऊपर से हवा न लगे ।

९—एकबार की प्रयोग की गई मिट्टी दुबारा प्रयोग न की जाय ।

१०—जिस स्थान पर मिट्टी की पट्टी चढ़ानी है वह स्थान कुछ गरम होना चाहिये। यदि स्थान गरम न हो तो उसे सेंककर गरम कर मिट्टी को चढ़ावें।

११—एकवार की मिट्टी से लाभ न हो तो लगातार कई पट्टी एक साथ चढ़ानी चाहिये।

१२—सेंक देने के लिए, साफ कपड़े को गरम पानी में डालकर अच्छी तरह निचोड़कर सेंक देना चाहिए। रवड़ की थैली से सेंक करें तो गीला कपड़ा निचोड़कर रख लें।

१३—आँख में नीबू का रस शहद पानी मिलाकर ही डालें, केवल नीबू का रस अधिक पड़ जाता है जिससे हानि होने की संभावना रहती है।

१४—चिकित्सा में भोजन का संयम रखना परमावश्यक है।

१५—जब तक चिकित्सा चले, पूर्ण रूप से ब्रह्म चर्य का पालन करना भी अति आवश्यक है।

नोट—यदि कोई वात समझ में न आवे तो पत्र लिखकर पूछ लेना चाहिये। यदि प्रारम्भ में कुछ कष्ट अधिक हो जाय तो घवड़ाना न चाहिये। चिकित्सा चालू रक्खें, यदि अधिक दिनों तक लाभ न हो तो चिकित्सा-क्रम और भोजनादि में परिवर्तन करना चाहिये। प्रत्येक उपचार को ठीक से समझकर कीजियें। प्रति सप्ताह का एक उपचार और भोजन का चार्ट बना लीजिये, उसीके अनुसार करें।

अन्य आवश्यक बातें

१—गुलाव जल २ तो० नीबू का रस १० बूंद शहद १० बूंद मिलाकर एक शीशी में रख लें। दिन में ५-६ बार ड्रापर से एक एक बूंद डाला करें। इससे आँखों की सफाई हो जायगी।

२—आँवले या त्रिफला का चूर्ण चार आने से आठ आने भर एक तो० शुद्ध शहद में मिलाकर रात्रि को सोते समय ले लिया करें। शहद न मिले तो गरम पानी से ले लिया करें।

३—धूप की गर्मी से बचाने के लिये सिर पर गीली तौलिया रख लिया करें,

४—भोजन के वाद लघुशंका अवश्य करें, वाद में छींटे देकर आँखें धो डालें।

५—योगासन करें, हलासन सर्वांगासन, पवन मुक्तासन, योग मुद्रा, पश्चिमोत्तासन और सूर्य नमस्कार करना काफी है। शीर्षासन से लाभ होता है परन्तु १ मिनट से अधिक न करें।

६—त्राटक, ओ३म का एक चित्र बनाकरके या विन्दु पर दृष्टि लगाकर ५ मिनट तक त्राटक करें।

७—भस्त्रिका, कपालभाँति शीतला प्राणायाम करें।

८—शंख वजायें। शंख वजाने से फेफड़े में वायु भरती है जिससे फेफड़े अपना काम ठीक से करते हैं। मुँह, आँख, कान, गला की नाड़ियों में तनाव उत्पन्न होता है। जिससे रक्त का संचार ठीक विधि से होता है। श्वांस, खाँसी, टौन्सिल, टी० वी० के रोगियों को काफी लाभ होता है।

९—चने का साग आँखों के लिये विशेष लाभकारो होता है। रतौंधी जैसी बीमारी चने के साग खाने से ठीक हो जाती है। चने का साग बारह महीने मिल सकता है। चने के उगाने की विधि यह है कि ३-४ गमलों में चना खूब घना वो दें। एक इन्च मिट्टी ऊपर से डाल दें। पानी देते रहें। जव ६ इन्च के पौधे हो जायें तो चाकू से काटकर के खाना चाहिये। चने के साग को पानी से नहीं धोना चाहिये। तीन तोला चने के साग को लेकर सिल पर पीस लें। चने के साग को स्वादिष्ट बनाने के लिये, टमाटर, लौकी, वन्द गोभी, अदरख, नीबू, हरी मिर्च मिला सकते हैं।

१०—गेहूं के आटे का चोकर उवलती हुई सब्जी में २० ग्राम डालकर खायें। चोकर से आँखों के लिये पोषक तत्व मिलेंगे और रोशनी भी बढ़ेगी।

आँखों के लिये भोजन

स्वास्थ्य का आधार प्राकृतिक भोजन है। आँखों की रोशनी बढ़ाने एवं ठीक रखने के लिये जिस भोजन की आवश्यकता है उसकी जानकारी बहुत कम लोगों को है। लोग ऐसा नहीं समझते कि आँखों की चिकित्सा भोजन से हो सकती है। वर्तमान समय में जितने भी रोग होते हैं उनका मूल कारण अप्राकृतिक भोजन है। यदि भोजन का सुधार हो जाय तो रोगों से काफी छुटकारा मिल सकता है। अनुभव से यह देखा गया है कि जो लोग शुद्ध वायु में अच्छे बंगलों में रहते हैं वह भी रोगी हो जाते हैं। ऐसे लोगों को भी देखा है जो बराबर गन्दी जगह में रहते हैं और गन्दे काम करते हैं फिर भी स्वस्थ रहते हैं। कभी-कभी दूसरे कारणों से भी रोग होते हैं। परन्तु दूसरे कारणों का प्रभाव तभी शरीर पर पड़ता है जब शरीर में रोगों की उत्पत्ति की अनुकूलता होती है। एक टोकरी में फल रक्खे हैं, उनमें वही फल खराब होते हैं जो पहले से खराब हो रहे थे। ठंडी हवा में किसी को जुकाम हो गया, यह हवा का दोष नहीं है, शरीर के भीतर गन्दगी थी उससे इस पर प्रभाव पड़ा है। बाहर की गन्दगी का प्रभाव तभी पड़ता है, जब शरीर भीतर से गन्दा होता है। भीतर की गन्दगी को साफ करने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा करनी चाहिये, गन्दगी न पैदा हो इसके लिये प्राकृतिक भोजन करना चाहिये।

पकाया हुआ भोजन जल्दी खराब होता है। इसलिये जहाँ तक सम्भव हो पका भोजन कम ही किया जाय। कच्ची लौकी २ दिन तक रह सकती हैं पकी शाम को ही खराब हो जायगी। भीगा चना ४ दिन रह सकता है, पका शाम को ही खराब हो जाता है। इसलिये भोजन के साथ कच्चा भोजन का प्रयोग अवश्य किया जाय।

शरीर के स्वस्थ रहने के लिए तो सामान्य रूप में भोजन के सुधार की आवश्यकता है ही, परन्तु आँखों के लिये कुछ आवश्यक वस्तुओं का उपयोग करना चाहिये। इसलिये इस पुस्तक में आँखों के लिये जो आवश्यक भोजन है उसीकी चर्चा की गई है। विशेष जानकारी भोजन द्वारा स्वास्थ्य, हम क्या खायें पुस्तकों से करें।

कच्चा खाने की कला

आज यदि कच्चा खाने को कहा जाय तो स्वास्थ्यवर्धक होते हुये भी व्यवहारिक दृष्टि से समाज ग्रहण करने को तैयार नहीं होगा। प्रायः लोग यह कहकर टाल देते हैं कि कच्चा भोजन मंहगा पड़ता है पर यह बात बिलकुल गलत है। जो खाद्य पदार्थ प्रकृति ने (फल, सब्जी, अनाज आदि) मानव को दिये हैं वह सभी वहाँ की जलवायु के हिसाब से पैदा किये हैं और वह वहाँ सस्ते पड़ते हैं, तथा वहाँ के मनुष्यों के लिये वह स्वास्थ्यवर्धक हैं, पर जब हम अपने निकट में उत्पन्न फलों का प्रयोग न करके बड़ी दूर प्रदेशों के फल खाना चाहते हैं, तो वह मंहगे अवश्य पडते हैं। यदि हम अपने निकट के जिस मौसम में जो फल सब्जी उपलब्ध हों उन्हें ही प्रयोग करें तो उनसे पोषणशक्ति भी अधिक मिलेगी और दूर के फलों से सस्ते भी पड़ेंगे। अन्य स्थानों से जो फल सब्जी आते हैं उनके आने में समय एवं किराया अधिक लगता है जिसके कारण मंहगे होते हें तथा पूर्ण परिपक्व नहीं होते, क्योंकि यदि उन्हें कच्चा न तोड़ें तो एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुचते-पहुंचते सड़ जायेंगे। अतः इस प्रकार के फलों के पोषकतत्व कम हो जाते हैं। ऐसे फलों से निकटवर्ती फलों की अपेक्षा पोषण भी कम मिलता है तथा मंहगे भी पड़ते हैं।

मंहगे फलों की अपेक्षा मौसम के फल अधिक पुष्टिकारक तथा स्वास्थ्यवर्धक सस्ते होते हैं। यह आपको एक उदाहरण से स्पष्ट हो जायेगा। मेरा अनुभव है कि एक किलो सेव में जो ताकत है वह एक किलो गाजर में भी है। आप कहेंगे यह कैसे ? प्रथम तो एक किलो सेव मंहगे होने के कारण प्रत्येक व्यक्ति नहीं खा सकता जबकि गाजर सस्ती होने के कारण सभी खा सकते हैं। गाजर निकट में पैदा होने के कारण ताजी होती है जबकि सेव दूर से आने पर ताजे नहीं होते अर्थात् उसके तत्व (विटामिन) कम हो जाते हैं। दूसरी दृष्टि से गाजर दो रुपये में [illegible] किलो मिल जाती है जबकि सेव आधा किलो ही मिलता है बल्कि अच्छा सेव ५-६ रुपये किलो तक में मिलता

है। दो किलो गाजर का रस यदि पिया जाय तो वह एक किलो सेव खाने से अधिक लाभ करेगा। इसी प्रकार वादाम से मूँगफली अच्छी है। जबकि मूँगफली वादाम से कहीं अधिक सस्ती है। किसी भी वस्तु का परीक्षण हर दृष्टि से जितनी गहराई से करेंगे उतनी ही उसकी उपयोगिता का ज्ञान होगा। प्राय: देखा गया है कि कच्चे खाद्य पदार्थं के प्रयोग करने में धनी मानी लोग अधपके फलों, सब्जियों का प्रयोग अधिक करते हैं। जैसे महीन-महीन भिन्डी, पतली तोरई, पतला खीरा, पतली ककड़ी, हरा कद्दू, विना बीज की लौकी आदि बहुत ऐसी साग सब्जियां हैं, जो पूर्ण परिपक्व होने के पहले ही वाजार में आ जाती हैं उन्हें लोग बड़े चाव से खाते हैं इसी प्रकार वहुत से फल कच्चे ही तोड़ लिये जाते हैं तथा पेड़ पर पकने ही नहीं दिये जाते. इस प्रकार के फल पूर्ण परिपक्व नहीं होते अर्थात् विल्कुल कच्चे होते हैं तथा ऐसे फलों से पूर्ण पोषणशक्ति जो मिलनी चाहिये वह नहीं मिलती। अत: जब तक पूर्ण परिपक्व अवस्था में न हो जायें तब तक ऐसे खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करना महान भूल है। ऐसे फल, सब्जी पूर्ण परिपक्व फल सब्जी की अपेक्षा मँहगे भी मिलते हैं।

एक ओर लोग फलों को मँहगा बताकर नहीं खाते हैं दूसरी ओर लोग मिठाई, चीनी, विस्कुट, ब्रेड, चाय, बीड़ी, सिगरेट, काफी आदि में अधिक पैसा खर्च करते हैं। जिससे स्वास्थ्य खराब होता है। किसी छोटे बड़े शहर का निरीक्षण कीजिये तो पता लगेगा कि जितने रुपये की बीड़ी, सिगरेट शहर में बिक जाती है उतने रुपये के फल नहीं बिकते हैं।

यदि फलों के खाने में कुछ पैसा अधिक भी खर्च करना पड़े तो कोई हर्ज नहीं। जो पैसा दवा और डाक्टरों में खर्च होता है वही फलों में खर्च होगा। फलों के खाने से सबसे बड़ा लाभ यह होगा कि आप बीमार होने से बच जायेंगे। यदि फल नहीं खायें तो पैसा तो उतना ही खर्च होगा, परन्तु बीमार भी होंगे फलों का पैसा डाक्टर और दवा में खर्च हो जायेगा।

धनी लोगों के यहाँ दो चार सौ रुपये प्रति माह डाक्टर और दवा में खर्च होता है यदि ऐसे परिवारों में फलों का प्रयोग होने लग जाय तो पूरा परिवार स्वस्थ हो जाय। परन्तु दुःख की बात है कि प्रातःकाल के नाश्ते में लोग चाय, नमकीन, विस्कुट, ब्रेड, टोस्ट, डवल रोटी खाना पसन्द करते हैं। यदि नाश्ते में केवल फल और फलों का रस का प्रयोग करें तो परिवार का अत्यन्त उपकार होगा।

कच्चे-पक्के की तुलना तथा लाभ

(१) कच्चे खाद्य पदार्थ आग पर पके खाद्य वस्तुओं की अपेक्षा पोषण (शक्ति) अधिक देते हैं तथा दवा का काम करते हैं। जैसे आग में भुना चना, गेहूं, जमीन में यदि वोया जाय तो कभी भी अंकुरित नहीं होगा और न उसके द्वारा कोई विकास होगा। आग के सम्पर्क से उसकी उर्वराशक्ति समाप्त हो जाती है। इसी प्रकार विटामिन क्षार लवण एवं अन्य पोषकतत्व आग के सम्पर्क से नष्ट हो जाते हैं जिससे पोषकतत्वों के अभाव में शरीर रोगग्रस्त रहता है।

(२) कच्चे खाद्य पदार्थ अधिक समय तक जीवित रहते हैं जैसे वाजार से कोई सब्जी-फल लायें और उसे आग पर पकाने के पश्चात् २४ घंटे के अन्दर उस वस्तु में सड़ान पैदा हो जायेगी और यदि कच्ची रक्खी रहने दें तो तीन चार दिन तक रक्खी रह सकती है। जैसे आग पर पकी लौकी और कच्ची लौकी।

(३) हमारे पेट के अन्दर जठराग्नि के द्वारा भोजन का पाचन होता है, जो अग्नि पकाने का कार्य करती है, उसका सम्वन्ध सूर्य की अग्नि से होता है। जव आग पर पके खाद्य पदार्थ उसे पकाने के लिये देते हैं तो कच्चे खाद्य पदार्थ की तुलना में परिपाक करने में समय अधिक लगता है। जिसके कारण पाचनयन्त्र को परिश्रम अधिक करना पड़ता है।

(४) कच्चे खाद्य पदार्थों की अपेक्षा आग पर पके (नमक, मिर्च, मसाला से मिश्रित) खाद्य वस्तुयें स्वादवश अधिक खा जाते हैं,

जिसके कारण स्वास्थ्य को वहुत क्षति पहुंचती है एवं जिससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

(५) कच्ची खाद्य वस्तुओं के ग्रहण करने पर छीज बट्टा नहीं होता जबकि अग्नि पर पकाने के लिये पकाने योग्य बनाना पड़ता है। जैसे रोटी बनाने के लिये अनाज पीसना पड़ता है। पीसने पर आटे का वजन गेहूं से कम हो जाता है तथा कुछ विटामिन कम हो जाते हैं। इस तरह समय, पैसे, शक्ति और छीज चार प्रकार की हानि होती है।

(६) आग पर पकाने के सभी साधन जुटाने में समय एव श्रम अधिक लगता है जबकि कच्चे खाद्य पदार्थ के संग्रह में बहुत ही कम श्रम एवं समय लगता है तथा जो कुछ भी ताजे पदार्थ मिल जायें वह उसी समय ग्रहण किये जा सकते हैं। जिससे पोषण शक्ति भी अधिक मिलती है और समय की भी बचत होती है।

(७) कच्चा भोजन मुंह में अच्छी तरह चबाया जा सकता है जिससे मुंह की लार (पाचन रस) इसमें खूब मिल जाती है इससे पाचन बहुत शीघ्र होता है तथा दांतों का व्यायाम हो जाता है। दांत मजबूत होते हैं।

(८) कच्चे खाद्य पदार्थ से स्टार्च और प्रोटीन अधिक मिलता है जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं।

(९) कच्चे भोजन में मिलावट का किसी तरह का भय नहीं रहता जबकि आग पर पके भोजन में कोई भी वस्तु मिलाकर उसी प्रकार रंग युक्त की जा सकती है। इस विज्ञान के युग में खाद्य वस्तुओं के वास्तविक स्वरूप को बिगाड़कर अन्य रसायनों का मिश्रणकर टीन के डिब्बों, बोतलों, लिफफों या कागज के डिब्बों में आकर्षक पैकिंग से सुसज्जित डिब्बों में बन्द खाद्य पदार्थों का सभ्य समाज में खूब प्रचलन है। पता नहीं वह खाद्य किन-किन वस्तुओं का मिश्रण कर कितने समय पूर्व भरकर रख दिये जाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों में स्वाद भले ही मिले, पर मानव के स्वास्थ्य रक्षण या पोषण के लिये कोई

भी तत्व नहीं होते । कच्ची खाद्य-वस्तुओं में इस प्रकार का कोई खतरा नहीं होता ।

(१०) कच्ची खाद्य वस्तुयें यदि खराव हो जायें तो उन्हें दुवारा किसी को खिलाया नहीं जा सकता जवकि आग पर पके पदार्थ खराब हो जाने पर भी खाये जाते हैं ।

अंकुरित अनाज

गेहूं, चना, उरद, मूंग, मटर, अरहर, सोयाबीन आदि सभी तरह के अन्न व दालों को अंकुरित करके नित्य खाना अति उत्तम है। अंकुरित करने से उनकी पौष्टिकशक्ति तथा विटामिन शक्ति बढ़ जाती है । श्री रामचरित मानस में श्री भारद्वाज ऋषि के आश्रम में कच्चे अनाज को अंकुरित करके श्री भगवान राम के आतिथ्य के समय दिये थे ।

कन्द, मूल, फल अंकुर नीके, दिये आनि मुनि मनहु अमी के ।
सिय सौमित्र जन सहित सुहाये, अति रुचि लागि राम फल खाये ।।

इस चौपाई से स्पष्ट है कि महर्षि भारद्वाज अंकुरित अनाज का प्रयोग करते थे । विहार, बंगाल में आज भी बाजार की दुकानों पर अंकुरित अनाज विकता है ।

अंकुरित करने की विधि—

जिस अन्न को अंकुरित करना हो उसकी भली प्रकार सफाई करके. दो वार पानी से साधारण मलकर धो लें, ताकि उसके ऊपर लगी मिट्टी साफ हो जाय । इसके पश्चात् दुगने पानी में भिगोकर १२ से २४ घंटे तक ढककर रक्खा रहने दें । जव वह अन्न फूल जाये तो उसे एक मोटे कपड़े में कुछ ढीला बाँधकर किसी खूँटी या डोरी में लटका दें । इस प्रकार १२ से २४ घंटे के अन्दर मौसमानुसार अंकुर प्रस्फुटित हो जाते हैं ।

नोट— भीगने के वाद अंकुरित करने के लिये कपड़े में बाँधते समय जो पानी वच रहे उसे प्रयोगकर लेना चाहिये अर्थात् उसे फेंके नहीं । यह पानी भी लाभकारी है ।

खाने की विधि तथा लाभ—

अंकुरित अनाज को दाँतों से खूब पीसकर (चबाकर) खाना चाहिये। इतना चबायें कि जैसे रोटी खाई जाती है। बिना चबाये खाने से वह अन्न शौच में वैसा ही निकल जाता है अर्थात् कोई लाभ नहीं मिलता। इससे दो लाभ मिलेंगे। दाँतों की खूब कसरत हो जायेगी, जिससे दांत मजबूत बनेंगे तथा अकुरित खाने का पूरा-पूरा लाभ मिलेगा। इसे स्वस्थ व्यक्ति को ही खाना चाहिये। रोग होने पर पहले उसकी चिकित्सा करनी चाहिये। फिर अंकुरित खाना चाहिये।

अंकुरित चना रक्त को साफ करता तथा चर्म रोगों में विशेष लाभकारी है। सफेद कुष्ट में अंकुरित चना, चने की रोटी और बकरी का दूध ६ माह तक खाने से काफी लाभ होता है।

अंकुरित गेहूं नित्य प्रातःकाल खाने से गर्भपात और बाँझपन में लाभ करता है, यदि अन्य कोई रोग न हो। श्वांस, हृदय की धड़कन, हिस्टीरिया में गेहूं का अंकुर तोड़कर १ तोला नित्य खाने से लाभ होता है।

काला तिल १० ग्राम नित्य पानी में भिगोकर खाने से कैल्शियम की पूर्ति होती है। दांत मजबूत होते हैं।

सोयाबीन, उरद, मूंग की दाल अंकुरित करके खाने से प्रोटीन की पूर्ति होती है, बच्चों का विकास होता है, स्मरणशक्ति बढ़ती है। बच्चों को थोड़ी मात्रा में दें तथा चबाकर खाने के लिये कहें।

कच्चा खाने की सुविधि

आज प्रत्येक वस्तु को कच्चा कैसे खाया जाय ? यह जानकारी बहुत कम महानुभावों को है। अधिकतर पकाकर भोजन करने की प्रथा है। ऐसा सम्भव भी नहीं है कि सबलोग कच्चा भोजन खाने लगें, पर नित्य के भोजन में यदि कुछ कच्ची सब्जियों, फल का प्रयोग प्रारम्भ कर दें तो बड़ा लाभ मिल सकता है। प्रारम्भ में थोड़ा-

थोड़ा अभ्यास डालें, आप स्वयं अनुभव करेंगे कि हमें क्या आनन्द की अनुभूति हो रही है। किसी भी वस्तु को कच्चा खाते समय निम्न बातों का ध्यान रक्खें, इससे आपको पूरा-पूरा लाभ मिलेगा तथा नित्य कच्चा खाने के आदी बन जायेंगे।

(१) कच्चे खाद्य-पदार्थ खूब चबा-चबाकर खायें जिससे मुंह की लार (श्वेत सार) खाद्य-पदार्थ के साथ मिल जाय, इससे उस वस्तु का पाचन भी शीघ्र होगा और अधिक भी नहीं खायेंगे तथा दांतों का व्यायाम भी जिससे दांत मजबूत बनेंगे और कोई रोग नहीं होगा।

(२) कई प्रकार के कच्चे फल, पत्तीदार सब्जियां, खीरा, ककड़ी, अंकुरित अनाज मिलाकर नीबू का रस एवं अदरख डालकर खायें। इस प्रकार का सलाद खाने में स्वादिष्ट भी लगता है एवं पौष्टिक गुण भी अधिक मिलते हैं।

जिन फलों एवं सब्जियों के छिल्के आसानी से चबाये जा सकते हैं उन्हें जरूर प्रयोग में लायें।

जिन व्यक्तियों के दांत न हों वह कच्चे खाद्य पदार्थ को सिल पर पीसकर चटनी बनाकर कद्दूकस में कसकर या उनका रस निकालकर खूब चबला-चबलाकर (कम्पट की तरह चूस-चूसकर) ग्रहण करें।

प्रतिदिन भोजन के बाद कोई कड़ा फल जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, अमरूद, सेब आदि अवश्य खाना चाहिये। इससे भोजन का पाचन शीघ्र होगा, कब्ज नहीं रहेगा तथा दाँतों का व्यायाम होगा एवं दाँतों में फंसे अन्नकण निकल जायेंगे जिससे दाँतों में कोई रोग नहीं होगा।

कच्ची सब्जी का प्रयोग

भोजन में कच्ची सब्जी का प्रयोग करना आवश्यक है। इसे सलाद या कचूम्मर कहते हैं। यदि कई प्रकार की सब्जी को एक साथ मिलाकर बनाया जाय तो स्वादिष्ट भी होती है और पौष्टिक भी।

क्योंकि कच्ची सब्जी में धातव लवण पूर्ण सुरक्षित रहते हैं मूली, शलजम, गाजर, टमाटर तो लोग कच्चा खाते भी हैं। परन्तु लौकी, पालक, टमाटर, बन्द गोभी, मूली आदि अनेक सब्जियों को कम ज्यादा मिलाकर बनाना वहुत कम लोग जानते हैं। नीचे कई प्रकार के सलाद वनाने की विधि दी जा रही है उसमें से समयानुसार चुनाव करके वनाना चाहिये।

भोजन में प्रतिदिन सलाद का होना आवश्यक है। पकाने का खर्च भी वचता है और स्वास्थ्य के लिये अधिक विटामिन भी मिलते हैं यदि ठीक विधि से वनाई जाय तो खाने में पकी सब्जी से भी अधिक स्वाद आता है।

(१) कच्ची मूली २५० ग्राम, गाजर २५० ग्राम, टमाटर २५० ग्राम, नीबू १, पालक १०० ग्राम, केला पका १२५ ग्राम, मूली गाजर को कद्दूकस में कस लें, पालक, टमाटर, केला को छोटा-छोटा काट लीजिये। सबको एक साथ मिलाकर नीबू का रस डाल दें सलाद तैयार हो गया, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, दही इच्छानुसार, हल्का नमक मिला सकते हैं।

(२) टमाटर लाल छोटा-छोटा काटिये, हरा धनियां, अदरख काटकर मिलाइये। नमक, गुड़ थोड़ा मिलाइये। हाथ से मिलाकर खाइये, पौष्टिक और स्वादिष्ट होगा।

(३) टमाटर २५० ग्राम, गाजर १२५ ग्राम, केला पका १२५ ग्राम, हरा धनियां, अदरख, नमक इच्छानुसार मिला लें। सबको एक साथ मिलाकर, खाइये।

(४) टमाटर १२५ ग्राम, गाजर १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, नीबू १, पालक ५० ग्राम, नमक, अदरख इच्छानुसार डालकर बनायें।

(५) टमाटर २०० ग्राम, सेव १०० ग्राम, मौसमी १, केला २ पका, नीबू १, सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

(६) खीरा २५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, सन्तरा २, पालक ५० ग्राम, मूली ५० ग्राम सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

(७) अंकुरित चना ५० ग्राम, मूंगफली ५० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, पालक ५० ग्राम, किसमिस ५० ग्राम, नीबू, अदरख, नमक मिलाकर बनावें।

(८) शलजम ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, केला २, टमाटर १०० ग्राम, खजूर ५, मूली ५० ग्राम, नमक हरा धनियां, अदरख मिलाकर बनाइये।

(९) अमरूद पका २०० ग्राम (बीज निकालकर) खीरा १०० ग्राम, ककड़ी १०० ग्राम पके केला २, पालक या मूली के पत्ते, सबको मिलाकर बनावें।

(१०) बन्दगोभी के पत्ते २०० ग्राम, टमाटर २०० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, मूली ५० ग्राम, केला २ पके, सबको मिलाकर बनावें।

(११) सन्तरा २०० ग्राम, चुकन्दर ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, केला २ पके, किसमिस २५ ग्राम सबको मिलाकर बनाइये।

नोट—१. जिस मौसम में जो वस्तुएं मिलें उन्हें कम ज्यादा करके बनाया जाये। अपनी इच्छा और सुविधा, स्वाद के अनुसार वस्तुओं का चुनाव करना चाहिये।

२. फल और सब्जी दोनों का मेल हो सकता है। सब्जी वही मिलावें जो कच्ची खाई जा सकें। फल वही मिलावें जिनका मेल बैठ सकता हो।

३. कड़ी वस्तुओं को कद्दूकस में कसकर डालना चाहिये। मुलायम वस्तुओं को चाकू से छोटा-छोटा काटकर डालना चाहिये।

४. नमक, हरा धनियां, अदरख अपनी इच्छानुसार डाल सकते हैं। हरी मिर्च का प्रयोगकर सकते हैं।

५. दही का प्रयोग सलाद में करना अच्छा है।

६. नीबू डालना आवश्यक है।

७. काटने के पहले सभी वस्तुओं को धोकर साफ कर लें।

८. सलाद बनाने के बाद एक घंटे के अन्दर उसका उपयोग कर लेना चाहिये।

आँखों के लिये उपयुक्त विटामिन

आँखों के सौन्दर्य और शक्ति को कायम रखने के लिये विटामिन ए०, बी०, सी०, डी० की बड़ी आवश्यकता रहती है। परन्तु जब भोजन बनाते समय इन विटामिनों को निकाल दिया जाता है या नष्टकर दिया जाता है तो स्वादवश पेट तो भर जाता है, परन्तु विटामिनों की कमी के कारण इन्द्रियों की शक्ति क्षीण हो जाती है। विटामिनों की कमी के कारण जब आँखों में रोग उत्पन्न होते हैं तो दवा द्वारा यही विटामिन पहुंचाये जाते हैं। जब तक दवा की शक्ति रहेगी तभी तक कुछ लाभ दिखाई पड़ेगा, दवा बन्द करते ही कुछ दिनों बाद फिर वही दशा या उससे अधिक खराब दशा हो जायेगी।

इन विटामिनों की रक्षा के लिये भोजन बनाने के नियमों में सुधार करना होगा। भोजन का सुधार हो जाने पर भोजन में स्वतः आवश्यक विटामिनों की पूर्ति हो जायगी। किन वस्तुओं में कौन से विटामिन पाये जाते हैं संक्षिप्त जानकारीं दे रहे हैं।

विटामिन ए—पालक, शलजम, शकरकन्द, दूध गाय का, मक्खन, पातगोभी, टमाटर, कुम्हड़ा, बथुआ, गाजर, ककड़ी, खीरा, केला, अनन्नास, सन्तरा में पाया जाता है।

यह ध्यान रहे कि छिलके में यह विटामिन पाया जाता है। इसलियें फल और सब्जी के छिलके (जिन्हें खा सकते हैं) न निकालें और पत्ती वाले साग को कच्चा प्रयोग करें, यदि उबालें तो उनका पानी न फकें।

विटामिन बी—चोकर, चोकर समेत आटा. कन समेत पूर्ण चावल, सोयाबीन, दूध, मटर, दाख, किसमिस, ककड़ी, सन्तरा, पालक, पातगोभी, गाजर, अनन्नास, फूलगोभी, शलजम और खमीर में पाया जाता है।

विटामिन सी—हरी मिर्च, नीबू का रस, सन्तरे का रस, सरसों का साग, शलजम की पत्ती, मकोय, पपीता, चुकन्दर, गाँठ गोभी टमाटर, आम, आँवला, अमरूद आदि में पाया जाता है।

विटामिन डी– धारोष्ण दूध, प्रातःकालीन धूप, मक्खन आदि में पाया जाता है। प्रतिदिन प्रातःकाल १० मिनट धूप में बैठने से यह विटामिन मिल जाता है ।

ऊपर बताये गये विटामिनों को प्राप्त करने के बड़े सुलभ और सहज तरीके हैं। यदि इन वस्तुओं को प्राकृतिक ढंग से प्रयोग किया जाय।

सुधरे हुये आहार के खाने से और साधारण उपचार व्यायाम करने से आँखों के सभी विकार दूर हो जाते हैं। आँखों में पानी आना, जलन होना, रात को दिन दिखाई पड़ना, दूर या नजदीक दृष्टि का कम होना, पढ़ते लिखते समय सिर या आँखों में दर्द होना आदि अनेक रोग बिना खर्च के अच्छे हो जायेंगे।

आँखों के रोगों में नमक का प्रयोग करना भी हानिप्रद है।

नोट—पीछे कच्चा खाने की कला का विवेचन किया गया है। कच्चे भोजन में सभी आवश्यक तत्व पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं। फिर भी जो कच्चा न खा सकें, वह पकाते समय उसके पोषकतत्व सुरक्षित रहें यह ध्यान रक्खें।

आँखों के लिये कच्चा भोजन ही अत्यन्त लाभकारी है, इसलिये यहाँ कच्चा भोजन करने की बात समझाई गई है। सलाद बनाकर खाने से स्वाद और स्वाथ्य दोनों ही प्राप्त होते हैं। इनका अभ्यास धीरे-धीरे करेंगे।

———

आँखों के रोग और उपचार

(१) आँखों की सूजन—

बच्चों की आँखें जब सूज जाती हैं और दर्द होता है, आँख खुलतीं नहीं हैं, पानी और कीचड़ निकलता है। प्रकाश में देख नहीं सकते, अंधेरी कोठरी मे रखना पडता है। यह स्थिति आँखों के लिये अत्यन्त खराब दशा है, यदि अधिक दिनों तक इसका ध्यान न दिया गया तो आँखों में फूली माड़ा पड़ जाता है जो जीवन भर दुःख देता है।

गाँवों में इसे कुथई रोग कहकर के पुकारते हैं। रोग का नाम तो कोई भी रक्खा जा सकता है, परन्तु रोग का कारण एक ही होता है शरीर की गन्दी अवस्था। ऐसी दशा में भी पूरे शरीर की गन्दगी को बाहर निकालने का प्रयास करना ही बुद्धिमानी है। केवल आँखों में दवा डालना या लगाना काफी नहीं हानिकर भी है। गाँवों में कई ऐसे झाड़-फूंक डालने वाले भी रहते हैं जिनपर लोग विश्वास करके बच्चों को अन्धा बना देते हैं। कई बुढ़ियां मातायें आँख की पलक को उलटकर उसमें कोई ऐसी वस्तु लगाती हैं जिससे उसका पानी निकल जाता है थोड़ी देर को आराम मिलता है परन्तु जब पानी फिर भर जाता है तो वही दशा हो जाती है। अधिक दिनों तक जब यह दशा चलती है तो आँखों में जख्म हो जाते हैं जिससे माड़ा फूली पड़ जाता है, जो अन्धा बना देता है फिर इसकी चिकित्सा करना भी कठिन हो जाता है।

डाक्टर वैद्यों के पास भी दवाइयाँ हैं उनसे भी कोई विशेष लाभ नहीं हो पाता है। क्योंकि आँख की सूजन शरीर की गन्दगी का प्रभाव है जब तक शरीर की गन्दगी साफ न होगी तब तक आँख ठीक न होगी। कभी-कभी दवाइयों से लाभ हो भी जाता है परन्तु यह लाभ स्थायी नहीं होता। एक बार के ठीक होने के बाद भी बार-बार यह रोग लौटकर आ जाता है।

मैंने अपने बचपन में ऐसे अनेक वच्चों को देखा है, बल्कि मेरी भी आँखों को दुर्दशा इसी कारण से हुई थी। डाक्टर वैद्य आदि सब आँख का इलाज करते रहते हैं कोई नहीं कहता कि आँख की बीमारी शरीर की सफाई से जायगी। बल्कि घी शक्कर का हलुवा खिलाकर के और भी गन्दगी को वढ़ा देते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा से बहुत जल्दी लाभ होता है।

प्राकृतिक उपचार—

(१) आँखों पर पेट पर दिन में ३-४ बार मिट्टी की पट्टी ३० मिनट के लिये चढ़ाई जाय। यह पट्टी एक वार में बदलकर ३ बार तक दे सकते हैं।

(२) आँखों पर ठंडे पानी की पट्टी चढ़ाई जाय। यह कई बार दी जा सकती है, गरम होने पर फिर बदल दें।

(३) एनिमा देकर पेट साफ रक्खा जाय। एनिमा नीम के पानी का दिया जाय तो और भी अच्छा है। प्रतिदिन दिया जाय, इससे शीघ्र लाभ होगा।

(४) भीगी चादर की लपेट १ घंटे के लिये दी जाय इससे पसीने के साथ शरीर की गन्दगी निकल जायगी। बाद में गीली तौलिया से पोछ दिया जाय।

(५) आँखों की ३-४ बार धुलाई की जाय। नीबू का रस मिलाकर के।

भोजन—

(१) छोटे वच्चों को जो मां का दूध ही पीते हों, माँ का दूध वन्द कराकर के केवल फलों के रस पर रक्खा जाय। या वकरी का दूध, शहद या किसमिस का पानी डालकर दिया जाय। माँ के दूध को शुद्ध करने के लिये माँ को भी फल खिलाये जायं।

(२) बड़े बच्चों को केवल फल और फलों के रस पर ३-४ दिन तक रक्खा जाय। दूध दे सकते हैं परन्तु चीनी न डाली जाय।

(३) यदि उपवास करने के लायक़ हो तो १-२ दिन के उपवास से शीघ्र ही लाभ होता है।

(४) रोटा सब्जी देना हो तो चने की रोटी, उबली सब्जी, सलाद दे सकते हैं।

(५) खाटाई, मिर्च, मसाला, नमक, चीनी, चाय, बिस्कुट डबल रोटी आदि न दी जाय। इससे शरीर की गन्दगी और ज्यादा बढ़ेगी।

(२) आँखों का आना—

कभी-कभी आँखें लाल हो जाती हैं। कभी दर्द होता है कभी नहीं होता है। कभी कम लाल कभी अधिक हो जाती है। आँखों से पानी आता है सोते समय आँखें चिपक जाती हैं। यह छोटे बड़े सभी को हो जाती हैं। इसमें लोग धूप का चश्मा प्रयोग करते हैं जिससे धूप का प्रभाव तो नहीं पड़ता है परन्तु आँखों को कोई लाभ नहीं मिलता है कभी तो हानि भी हो जाती है। ऐसी दशा में किसी प्रकार की दवा न डालकर केवल प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा ही शरीर की सफाई करें।

उपचार—

(१) पेडू आँख पर मिट्टी पट्टी २-३ वार ३० मिनट से बदलकर दें। इससे आँखों की गरमी निकल जायगी।

(२) एनिमा देकर पेट साफ रक्खें।

(३) दिन में ५-६ बार मुँह में पानी भरकर २०-२५ छींटे देकर आँखें धोयें।

(४) नेत्रसुधा दिन में ५-६ बार एक-एक बूँद डालें।

(५) आँख बन्द करके मुँह की भाप लेलें।

(६) आँखों की धुलाई एनिमा या आईकम से कई वर करें।

(७) त्रिफला का चूर्ण रात को सोते समय आठ आने भर लेलें।

(८) त्रिफला के पानी से आँखें धोयें।

भोजन—

(१) केवल फल और फलों का रस लेकर २-३ दिन रहें। दूध बकरी या गाय का लें।
(२) उपवास कर सकें तो एक या दो दिन उपवास कर लें।

(२) आँखों की बीलनी—

आँखों की पलकों में छोटी फुन्सी हो जाती है, उसे वीलनी कहते हैं। यह पककर फूट जाती है, दूसरी जगह फिर हो जाती है। दवा लगाने से कभी आराम मिल जाता है परन्तु थोड़े दिनों के वाद फिर हो जाती है। इसतरह आखों की पलकें भारी हो जाती हैं। इसी के कारण रोहें भी हो जाते हैं। इसका इलाज प्राकृतिक चिकित्सा से बड़ी जल्दी हो जाता है।

उपचार—

(१) आँख पर मिट्टी की पट्टी दिन में ५—६ वार ३० मिनट के लिये चढ़ाई जाय।
(२) दिन में ४ बार आँखों पर छींटे देकर धोना।
(३) एनिमा से पेट साफ रखना।
(४) वाष्प लेना दिन में २ वार वाद में ठंडे पानी से आँखें धोना।
(५) त्रिफला के पानी से आँखें धोयें।

भोजन—

(१) एक दो दिन केवल फल खाकर रहें।
(२) गेहूँ चने की रोटी, सब्जी उबली फल लें।
(३) आँवला का चूर्ण १ तो० गरम पानी से लें। सोने के पहले।

(४) आँखों में रोहे हो जाना—

आँखों की पलक के किनारों में छोटे-छोटे दाने से हो जाते हैं इनमें कभी दर्द होता है, कभी नहीं होता है। जब यह तरुणावस्था में

होते हैं तो काफी कष्ट देते हैं, आँखें लाल हो जाती हैं, पानी निकलता रहता है। जब जादा विकराल रूप हो जाता है तव तो अंधेरे में पड़े रहने के सिवा और कुछ उपाय नहीं है।

डाक्टरों के पास इसका कोई इलाज नहीं है। डालने की दवा लगाने का मरहम और आपरेशन करना ही, डाक्टरों की चिकित्सा है। अनेक बार आपरेशन कराने के बाद भी यह पुनः वापस लौट आते हैं। अधिक दिनों तक यदि ऐसी हालत चलती रही तो आँखों से भी हाथ धोना पड़ता है। मैं इसका मुक्त भोगी हूं इसलिये मेरी सम्मत्ति है कि आँखों की चिकित्सा के लिये कभी भूलकर भी डाक्टर, वैद्य, हकीम, झाड़ फूंक वाले के पास न जाना। प्राकृतिक चिकित्सा का सहारा लीजिये और अपनी आँखों को सदा स्वस्थ और स्वच्छ रक्खें।

मैं कई बार लिख चुका हूं कि शरीर जब मल के भार से इतना लद जाता है तभी शरीर में रोगों की प्रक्रिया होती है, इसलिये शरीर की गन्दगी को साफ करना ही सभी रोगों की उत्तम चिकित्सा है। रोहे होने पर भी आप प्राकृतिक इलाज करें।

उपचार—

(१) आँख पर पेड़ू पर मिट्टी पट्टी दिन में २ बार ३० मिनट को चढ़ावें।
(२) वाष्प दो बार मुँह में लें।
(३) एनिमा से पेट साफ रक्खें।
(४) आँखों को छींटे देकर धोये।
(५) नेत्रसुधा ५-६ बार डालें।
(६) त्रिफला के पानी से धोयें।

भोजन—

(१) १-२ दिन का उपवास करें
(२) २-३ दिन का फलाहार करें।

(३) अंकुरित चना किसमिस प्रातः जलपान में लें।
(४) रोट-सब्जी फल ही खायें।
(६) आँवले का चूर्ण आठ आना भर गरम पानी मे रात्रि में लें।

यह क्रम तव तक चलावें जब तक पूर्ण लाभ न हो जाय एक दो माह तक चलाया जा सकता है। दूध घी मट्ठा ठीक होने के वाद ही लें। मिर्च मसाला, नमक, चीनी, चाय, बिस्कुट, डबल रोटी कभी न खायें। कम से कम जब तक रोग रहे तव तक तो न खायें।

(५) परवार—

आँखों के पलकों के नीचे बाल के उग आने को परवार कहते हैं यह आँखों में कांटों की तरह चुभते हैं। डाक्टर इन्हें उखाड़ देते हैं, परन्तु फिर बढ़ जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में इसकी चिकित्सा लम्बे उपवास से होती है। प्रारम्भ में छोटे उपवास करें बाद में ७ से १५ दिन का उपवास करें ओर साथ में प्राकृतिक चिकित्सा करें। २-३ माह में पूर्ण हो जाने की आशा है। उपवास की विधि उपवास दर्शन पुस्तक में पढ़ें। इसके वाद भोजन में अंकुरित चना किसमिस, रोटी, सब्जी फल ही लें। हरी पत्ती के साग सभी रोगों में लाभकारी हैं क्योंकि इनमें ए विटामिन काफी होता है। ए विटामिन आँखों के लिये विशेष लाभकारी है। डाक्टर भी जब मोतिया बिन्द का आपरेशन करते हैं उसके वाद रोगी को हरी पट्टी देते हैं। इससे यह बात सिद्ध होती है कि आँखों के लिये हरा रंग अधिक लाभकारो है, यदि हरी पत्ती के साग का अधिक प्रयोग करें तो आँखों की समस्त बीमारियों में लाभ होगा। पालक, मेथी, वथुआ, चौलाई, कुल्फा, सोया आदि विशेष गुणकारी है इन्हें प्राकृतिक तरीके से कच्चा ही खाना चाहिये तभी लाभ होगा। उबालने से इनके तत्व कम हो जाते हैं। उवालने पर भी इनका पानी न फेंकें, मिर्च मसाला नमक आदि डालकर न वनावें। सलाद के साथ में बहुत अच्छा रहता हैं। चने का साग आँखों के लिये अमृत का काम करता है। प्रत्येक व्यक्ति को नित्य खाना चाहिये।

परवार का उपचार—

(१) एनिमा लेकर पेट साफ रखना।
(२) मिट्टी की पट्टी पेडू आँख पर ३-४ वार ३० मि० के लिये चढ़ाना।
(३) छींटे देकर आँखें धोना।
(४) नेत्रसुधा को ५-६ वार डालना।
(५) त्रिफला से आँखें धोना।
(६) एनिमा या आई ग्लास से आँखें धोना।
(७) हरी घास पर नंगे पैर टहलना।
(८) गाय के घी की मालिश आँख व मतस्क पर करना।

भोजन क्रम—

(१) एक सप्ताह फलाहार
(२) ३ दिन रसाहार
(३) १ सप्ताह का उपवास
(४) ३ दिन का रसाहार
(५) एक सप्ताह का फलाहार।

बाद में रोटी, सब्जी, फल लेते रहें यदि रोग पूर्ण ठीक न हुआ हो तो २ माह के बाद इसी क्रम को पुनः दोहरायें।

(६) रतौंधी—

दिन में दिखता हो और रात में न दिखाई पड़ने को रतौंधी कहते हैं। यह रोग किसी किसी को होता है। इस रोग के रोगी अभी तक मेरे सामने नहीं आये थे। एक रोगी खेतड़ी नगर जि० झुझुनू राजस्थान में आया था उसकी चिकित्सा करीब २० दिन की गई थी, परन्तु उसे कोई लाभ नहीं हुआ। फिर भी मेरा विश्वास है कि अधिक दिनों तक चिकित्सा करने पर सफलता मिल सकती है। रतौंधी के रोगी को चूसने वाले आमों का कल्प कराया जाता है जिससे काफी लाभ होता है। कल्प कम से कम ४० दिन का होना चाहिये। यह कल्प तभी किया जाता है जहां पर आम की सुविधा हो तथा पानी

बरसने के बाद किया जा सकता है। आम ताजे हों और मीठे हों, दिन में ३ बार लेना चाहिये।

चने का साग रतौंधी के रोगी को अत्यन्त लाभकारी है। गमला में खूब घना बो देना चाहिये जब ६ से ८ इन्च का पौधा हो जाय तो कच्चा ही खाना चाहिये। जब तक पूरा लाभ न हो तब तक बराबर चने के साग का ही प्रयोग करते रहें। चने के साग खाने का धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ायें। यदि केवल चने के साग पर रहना सम्भव न हो तो, अंकुरित चना, ताजे फलों का प्रयोग करना चाहिये। पालक मेथी, सोया, धनिया भी लाभकारो है।

उपचार—

(१) नित्य ही एनिमा से पेट साफ करना चाहिये।
(२) पेडू आँख पर मिट्टी की पट्टी ३ बार चढ़ानी चाहिये।
(३) स्नान करने के पहले और बाद में, आँखों के बगल में मालिश करनी चाहिये।
(४) रात को समय गाय के घी की मालिश १० मिनट तक नित्य करें।
(५) तलवों में सरसों के तेल की मालिश १० मिनट तक करें।
(६) हरी घास पर १५ मिनट प्रातः और सायकाल नंगे पैर टहलें।
(७) नेत्रसुधा का प्रयोग ६-७ बार करें।
(८) आई ग्लास से दिन में ३ बार आँखें धोयें।
(९) चन्द्र दर्शन करें। प्रातःकाल सूर्य दर्शन करें। अंधकार दर्शन ८-१० बार करें।
(१०) आँखों के व्यायाम करें। जलनेती करें।

(७) मोतियाबिन्द—

आँखों की अनेक को वैज्ञानिक खोज करने के बाद भी मोतिया-बिन्द का रोग बड़ी तेजो के साथ बढ़ रहा है। भारत में सैकड़ों जगह

मोतियाबिन्द के आपरेशन करने के कैम्प लगाये जाते हैं जिनमें हजारों रु० खर्च होते हैं। कैम्प लगाने वाली धार्मिक संस्थायें इस बात में गौरव मानती हैं कि गत वर्ष से इस वर्ष अधिक आपरेशन किये गये यह गौरव मोतिया बिन्द के बढ़ाने में सहायक होता है। ऐसी संस्थाओं को तथा वैज्ञानिकों को चाहिये कि वह इस बात की खोज करें कि मोतिया बिन्द के होने का क्या कारण है। उसका जनता में प्रचार करें, यदि वह लोग ऐसा नहीं करते हैं तो जनता के साथ अपने कर्तव्य का पालन नहीं करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में मोतियाबिन्द के पक जाने पर उसका कोई अनुसंधान अभी तक नहीं किया जा सका कि कैसे ठीक किया जाय। परन्तु मोतियाबिन्द को रोका जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा में सबसे बड़ी कठिनाई का जो अनुभव लोग करते हैं वह है भोजन का संयम। जब किसी भी रोग की चिकित्सा कराने पर यह कहा जाता है कि बीड़ी सिगरेट, चाय, चीनी, मिर्च मसाला आदि जो स्वास्थ्य के लिये हानिकर हैं उनका त्याग कर दो। इतना सुनते ही रोगी को १०८ डिग्री का ज्वर आ जाता है मानो वह मरने के बाद भी इन्हें अपने साथ लेकर ही जायेगा। यद्यपि समय आने पर डाक्टर लोग भी छुड़ा देते हैं परन्तु पहले से लोग छोड़ने को तैयार नहीं होते हैं। संयमित जीवन का नाम ही प्राकृतिक चिकित्सा है। बिना संयम के प्राकृतिक चिकित्सा चल ही नहीं सकती है।

मोतिया बिन्द के रोकने का जो मैंने अनुसंधान किया है, वह काफी सफल रहा है। सैकड़ों लोगों ने लाभ उठाया है। मैं बुद्धिमान सज्जनों से निवेदन करता हूं कि वह स्वस्थ रहने के नियमों को समझने सीखने का प्रयास करें और संसार में स्वस्थ समाज की स्थापना करें। सरकार को यह दिखा दें कि हम बिना दवा के भी सदा स्वस्थ रह सकते हैं। हमारी भारतीय जनप्रिय सरकार वैज्ञानिकों के हाथ की कठपुतली बनगई है। सरकार को स्वतंत्र भारत के नागरिकों को रोगमुक्ति के लिये भी स्वतन्त्रता देनी चाहिये जिससे प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में आत्म निर्भर बन सके।

मोतियबिन्द क्यों होता है—

मोतिया बिन्द के सम्बन्ध में पाठकों को कोई बहुत बड़ी वैज्ञानिक खोज नहीं बता सकता हूं। परन्तु इतना तो मैं अच्छी तरह जानता हूं कि जिन कारणों से शरीर के अन्य रोगों की उत्पत्ति होती है, उन्हीं कारणों से मोतियाबिन्द भी होता है। रोग के कारण को दूर करना ही चिकित्सा है और कारण होने न पाये यही प्राकृतिक जीवन बिताने की कला है। प्राकृतिक चिकित्सा से सभी रोग चले जाते हैं और प्राकृतिक जीवन से कोई रोग होता नहीं है।

मोतियाविन्द होने का कारण हरी सब्जी के प्रयोग का अभाव, मिर्च मसाला डालकर छौंक लगाकर दाल सब्जी बनाना। सब्जी से छिलका निकाल देना। वेजीटेबिल घी का अधिक प्रयोग करना। नमक अधिक लेना। मैदा की बनी वस्तुओं का प्रयोग। मशीन का आटा, मशीन का चावल, माड़ निकाल के खाना। शरीर में रोग होने पर दवाइयों का प्रयोग करना इत्यादि कारण मोतिया बिन्द के उत्पत्ति का कारण हैं।

मोतियाबिन्द के रोकने का प्राकृतिक उपाय—

(१) पेडू आँख पर मिट्टी की ठंडी पट्टी दिन में दो बार ३० मिनट के लिये चढ़ावें।
(२) कटि स्नान दोनों समय १० से ३० मिनट तक लें। पानी ठंडा हो, बाद में टहलें।
(३) आवश्यकतानुसार एनिमा लेकर पेट साफ रखना।
(४) गाय के घी की मालिश मस्तक और आँखों मे करना।
(५) शुद्ध सरसों का तेल की मालिश, पैर के तलवों में सोते समय करना।
(६) चन्द्र और सूर्य दर्शन करना।
(७) हरी घास पर दोनों समय नंगे पैर चलना।
(८) नेत्रसुधा का प्रयोग दिन में ५-६ वार करना।
(९) आँखों के व्यायाम करना।

(१०) स्नान के पहले और बाद में आँखों के बगल में मालिश करना।

भोजन—

भोजन में हरी पत्ती के सागों का अधिक प्रयोग करना। इन्हें कच्ची अवस्था में ही प्रयोग किया जाय तो अत्यन्त लाभ होगा। यदि पकाना ही हो तो इनका पानी न फेंके और मिर्च मसाला का छौंक न लगायें। चने का साग प्रतिदिन दोनों समय १०० ग्राम प्रयोग करे। घी दूध शुद्ध गाय या बकरी का प्रयोग करें। नमक का प्रयोग न करें। ऋतु के ताजे फल खीरा, ककड़ी, अमरूद, खरबूजा, आम आदि का प्रयोग अधिक करें। चूसने वाला आम आंखों के लिये अत्यन्त लाभकारी है। कच्ची मूली, गाजर, शलजम, पत्ता गोभी, चुकन्दर आँखों के लिये अत्यन्त लाभकारो है। सूखे मेवे में अंजोर, गोला गरी, बादाम, अंकुरित मूंगफली, अंकुरित चना लाभकारी हैं। डाभ का पानी, गाजर का रस, सब्जी का सूप लेना लाभकारी है।

आँख में चोट लगना या जहरीले कीड़े का काटना—

कभी अचानक आंख में चोट लग जाती है। एवं कोई जहरीला कीड़ा काट लेता है। इससे आँखों में सूजन होती है। चोट में दर्द कीड़ा के काटने से खुजली होती है। इन दोनों अवस्था में आंख बार-बार बदल कर मिट्टी की पट्टी चढाई जाय। जब तक दर्द या सूजन रहे तब तक मिट्टी की पट्टी चढ़ाते रहना चाहिये। दिन में आँख की धुलाई भी करें। यदि आँख बन्द हो जाय तो गरम ठंडा सेंक दिन में दो तीन बार करना चाहिये। गुलाब जल में १० बूंद नीबू का रस मिलाकर डालना चाहिये।

आँख में धूल के कण या कीड़े का पड़ जाना—

तुरन्त पलक को हाथ से पकड़ कर ऊपर उठाकर अंगुली से पलक को झाड़ना चाहिये। एनिमा पात्र में या आई ग्लास से आँख की धुलाई करनी चाहिये। सरसों का तेल डालने से कीड़ा मरकर निकल जाता है। ऐसी दशा में आँख को हथेली से भूलकर भी न मलें। मलने से आँख में जख्म हो जाने का डर रहता है।

आँख में मिर्च या अन्य कोई वस्तु पड़ जाना—

एनिमा पात्र से तुरन्त धुलाई करें या पानी के छींटे मारकर काफी देर तक धुलाई करें। बाद में घी लगा लें। अधिक दर्द हो तो मिट्टी की पट्टी चढ़ा लें।

आग से झुलसना—

कभी-कभी चाय से या आग से आँखें झुलस जाती हैं, ऐसे समय में ठंडे पानी में तौलिया भिगोकर बार-बार आँखों पर रक्खें या ठंडी मिट्टी की पट्टी चढ़ावें। जब तक दर्द रहे बराबर यही करते रहें। बर्फ के पानी का प्रयोग कर सकते हैं।

सबल बाई—

सबल बाई के दर्द में आँख से पानी आता रहता है। सिर में दर्द रहता है। दिमाग कमजोर हो जाता है। यह रोग बड़ा कठिन होता है। दवाइयाँ इसे ठीक करने में असमर्थ रहती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा से यह रोग जड़ से चला जाता है। इस रोग के जाने के लिये १ महीने आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय में आकर रहें।

आँखों का नासूर—

आँखों में नासूर होने पर बराबर पस निकलता है। आँख नाक के पास के कोने में नासूर होता है। दबाने से थोड़ा सा पस निकलता है नाक की जब हड्डी बढ़ जाती है तो नाक के पास के कोने से पानी का निकलना रुक कर जख्म होकर पस पड़ जाता है। इसका तुरन्त इलाज करना चाहिये, वरना रोग पुराना होने पर आपरेशन ही कराना पड़ता है। मिट्टी की पट्टी, उपवास, फलाहार, रसाहार करके शरीर शुद्धि करना ही इसकी चिकित्सा है। नित्य दोनों समय आँखों की सफाई करनी चाहिये।

आँखों में सोडा-कास्टिक, चूना, तेजाब का पड़ना—

ऐसी अवस्था में भूलकर भी पानी न डालें। इसमें सरसों, तिल्ली, रेंडी, मूंगफली का तेल डालना चाहिये। पानी डालने से आँख

खराव हो जायगी। यदि जख्म हो जाय तो दिन में २-३ वार तैल ही डालना चाहिये। दो तीन दिन के वाद पानी से धुलाई करें। गरम सेंक देकर ठंडा पानी या मिट्टी की पट्टी चढ़ाने से जखम भरकर ठीक हो जाता है। भोजन में केवल फल और फलों का रस ही लेना चाहिये।

अकौज का दूध पड़ जाना—

दुर्भाग्य से वच्चों के अकौज का दूध पड़ जाता है। ऐसी दशा में तुरन्त पानी से धो डालें और घी या तैल आँखों में डाल दें, तिल्ली मूंगफली या रेंडी का तेल ठीक रहता है।

क्या आप चश्मा लगाते हैं ?

वृद्ध व्यक्ति लाठी का सहारा लेकर चलता है। परन्तु लाठी उसके वृद्धावस्था को दूर नहीं कर पाती है। वल्कि वृद्ध विना लाठी के चल नहीं सकता है। यही हालत चश्मा का है। चश्मा लगाने से जो आपको सहारा मिलता है, वह आपकी आँखों की रोशनी नहीं बढ़ा सकता है। इस पर मैं एक रोचक कहानी सुनाता हूं।

एक विना पढ़ा व्यक्ति रेल में सफर कर रहा था। उसके सामने एक शिक्षित व्यक्ति वैठे थे। उन्होंने जेव से चश्मा निकाला और आंख पर चढ़ाकर किताव पढ़ने लगे। सामने वाला व्यक्ति देख रहा था, उसने पूछा बाबू जी यह आपने आँख में क्या लगाया है। वावू जी ने कहा कि पढ़ने का चश्मा है। यह वात सुनकर वह मन ही मन वड़ा खुश हुआ। पूछा कि कहाँ से मिलता है। वावू जी ने कहा कि आँख के डाक्टरों के यहां वड़े शहरों में मिलता है। जव वह शहर में पहुंचा तो आँख के डाक्टर की दुकान में गया और कहा कि पढ़ने वाला चश्मा दे दो। डाक्टर ने उसे कुर्सी पर विठाया कई प्रकार के ग्लास

वदले । जब डाक्टर पूछता कि पढ़ सकते हो उत्तर मिलता कि अभी नहीं पढ़ सकता । दो घंटे तक डाक्टर परेशान हो गया ग्लास बदलते-वदलते परन्तु कोई चश्मा उसके नहीं लगा । एक वार डाक्टर ने पूछा कि दिखता है या नहीं, कहा दिखता तो है परन्तु पढ़ा नहीं जाता। आप हमें पढ़ने वाला चश्मा दीजिये दिखने वाला नहीं । डाक्टर वेचारा फिर एक घंटे तक परेशान रहा, जब कोई चश्मा फिट नहीं हुआ तो डाक्टर ने पूछा कि आप कहाँ तक पढ़े हैं । व्यक्ति ने उत्तर दिया कि यदि पढ़ा होता तो फिर आपके पास चश्मा ही खरीदने क्यों आता। आप हमें पढ़ने वाला चश्मा दीजिये । अब डाक्टर समझ गया कि यह पढ़ा नहीं है । साथ ही मूर्ख भी है जो विना पढ़े चश्मा खरीदकर पढ़ना चाहता है । यही स्थिति आज संसार में चश्मा लगाने वालों की है । यद्यपि हम सब लोग शिक्षित हैं परन्तु चश्मा लागाने से रोशनी वढ़ेगी यह बात गलत है । रोशनी कम तो हो सकती है परन्तु बढ़ नही सकती है । इसलिये चश्मा लगाने के बजाय आँखों की रोशनी वढ़ाने की चिकित्सा करनी चाहिये ।

अव तो डाक्टर लोग सभी को जिनकी आँखें नहीं खराव है उन्हें भी चश्मा लगाने की सलाह देते हैं । कुछ लोग शौकिया चश्मा लगाते हैं । मेरी राय में चश्में का सहारा तभी लिया जाय जव अन्य उपायों से रोशनी बढ़ाने में असमर्थ हों । चश्मा लगाते हुये भी आँखों की रोशनी को कायम रखने के लिये आंखों के वताये गये नियमों का पालन करना चाहिये । जिससे आपकी जितनी रोशनी है उतनी कायम बनी रहेगी । ऊँचे नम्बर का चश्मा लगाने से आप बच जायंगे ।

क्या चश्मा छूट सकता है ?

लोगों को इस वात से आश्चर्य होगा कि क्या चश्मा छूट सकता है । मैं यह तो यह नहीं कह सकता कि सभी का चश्मा छूट ही जायगा । क्योंकि जिनकी आँखों को दवाइयों ने इतना खराब कर दिया है कि रोशनी बढ़ने की आशा ही नहीं है उन्हें तो उसका प्रयोग करना ही पड़ेगा । परन्तु जिनकी आँखों की रोशनी वढ़ सकती है

उनका चश्मा अवश्य छूट सकता है। यदि वह छोड़ने का दृढ़ सकल्प करके प्राकृतिक नियमों का पालन करें, ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है।

चश्मा छोड़ने के प्राकृतिक नियम—

(१) प्रातःकाल सूर्योदय के पहले उठने का अभ्यास कीजिये।
(२) भगवान का नाम लेकर, ठंडे पानी से मुंह में पानी भरकर ४०-५० छींटे देकर के आँखें धो डालिये।
(३) स्नान के पहले और बाद में आँखों के वगल में हाथ की हथेली से २ मिनट तक घर्षण कीजिये।
(४) आँखों पर ३० मिनट के लिये ठंडी मिट्टी की पट्टी चढ़ाइये।
(५) गाय के घी की मालिश मस्तक और आँखों में सोते समय करें।
(६) शुद्ध सरसों के तैल की मालिश तलवों में करें।
(७) रवड़ तथा प्लास्टिक की चप्पल जूते न पहनें। खड़ाऊँ का व्यवहार स्नान के वाद करें।
(८) शंख वजायें।
(९) हरी घास पर प्रातः और शाम को नंगे पैर टहलें।
(१०) आँखों का व्यायाम स्नान करने के बाद करें।
(११) आँवले या त्रिफला के पानी से आंखें प्रातः और सोते समय धोयें।

भोजन मोतियविन्द में वताये गये अनुसार कीजिये। ६ महीने करने पर आपका चश्मा जरूर छूट जायगा।

ब्रह्मचर्य

वर्तमान समय में दाम्पत्य जीवन के सहचर्य तथा सच्चे प्रम का ज्ञान न होने के कारण शारीरिक मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है यह एक ऐसा विषय है जिसकी शिक्षा का अत्यन्त अभाव है। सदाचार का पाठ पढ़ाकरके एवं धार्मिक ग्रन्थों के पढ़ने, योगाभ्यास आदि के करने से काम वासना का निर्मूलन हो गया, ऐसा मानना भ्रम

है। दाम्पत्य जीवन का सम्बन्ध प्राकृतिक है। संसार में, सभी प्राणी दाम्पत्य जीवन बिताते हैं, परन्तु रोगी नहीं होते, इसका कारण है कि प्राकृतिक नियमों के अनुसार ही अपनी काम वासना की पूर्ति करते हैं। मनुष्य अपनी स्वच्छन्दता का परिचय देकर, केवल उत्तेजना को शान्त करने के लिये ही कामना की पूर्ति करता है। जिनका अहार सतोगुणी नही है, रजोगुणी और तमोगुणी है, उन्हें काम की उत्तेजना अधिक सताती है। सतोगुणी भोजन करने पर ही प्रेम का स्पन्दन होता है। प्रेम का स्पन्दन प्राकृतिक है और उत्तेजना अप्राकृतिक है। कुछ लोगों का ख्याल है कि वीर्य रक्षा से, शरीर निरोग रक्खा जा सकता है। परन्तु अनुभव के आधार पर यह देखा गया है कि जो अपने को वाल ब्रह्मचारी कहते हैं उनका भी शरीर मन रोगी है। प्रेम जीवन की सबसे बड़ी शक्ति है, जो भगवान की देन है, परन्तु लोग प्रेम करना नहीं जानते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि आप पत्नी से प्यार करते हैं या पत्नी के शरीर से मिलने वाले सुख से आप पत्नी से अपनी कामना पूरी करना चाहते हैं या आप पत्नी की कामना पूरी करते हैं। आप कामना की पूर्ति धर्मपूर्वक करते हैं, या मनमानी अधर्म पूर्वक करते हैं। इन सब बातों का प्रश्न अपने आप से पूछिये।

प्राकृतिक चिकित्सा से तथा प्राकृतिक भोजन करने से ही सच्चे प्रेम की अभिव्यक्ति हो सकती है। प्रेम जीवन की वह शक्ति है जो किसी मूल्य पर नहीं खरीदी जा सकती है।

वीर्य रक्षा जीवन के लिये अत्यन्त आवश्यक है। परन्तु वीर्य रक्षा के नियमों की जानकारी नहीं है। उत्तेजना को बलपूर्वक दबाना इसकी चिकित्सा नहीं है। उत्तेजना प्रेम के स्वरूप में बदल जाय यही उसकी सच्ची चिकित्सा है। शरीर के समस्त रोगों का एवं आंख के रोगों का वीर्य रक्षा से घनिष्ट सम्बन्ध है। यह एक रहस्यपूर्ण जीवन का विज्ञान है। प्राकृतिक जीवन में ही इसका होना सम्भव है।

बाल ब्रह्मचारी होने से, साधु वेष धारण करने से, नारी का दर्शन न करने से कोई यह समझे कि मैं ब्रह्मचारी हूं, यह बहुत बड़ा

भ्रम है। लड़की जब ससुराल जाती है तो अपने पिता भाई आदि के शरीर से चिपट जाती है उस समय शुद्ध प्रेम का परिचय मिलता है। माता-पिता के वियोग का दुःख उसे सहन नहीं होता, परन्तु अन्दर से उसका सम्बन्ध पति से जुड़ चुका है। इस प्रकार जिसकी समस्त क्रियायें भौतिक हों, परन्तु अन्दर से जिसका सम्बन्ध परमात्मा से जुड़ा है वही प्रेम के तत्व को जान सकता है।

दीपक का तेल समाप्त हो जाय तो फिर उजाला नहीं रह सकता है, इसी प्रकार यदि शरीर से वीर्यशक्ति का ह्रास हो जाय तो जीवन रूपी आनन्द का दीप वुझ जाता है। प्राकृतिक जीवन और प्राकृतिक भोजन का प्रयोग करने से सैकड़ों नवयुवकों को नवजीवन मिला है। प्रमेह, स्वप्नदोष, प्रदर, सुजाक जैसी बीमारियां सदा के लिये दूर हो गई हैं। प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह धर्मपूर्वक अपने जीवन को संयमित वनाकर स्वास्थ्य का आनन्द लें।

आँखों के समस्त रोगों को दूर करने के लिये संयमित जीवन व्यतीत करना अत्यन्त आवश्यक है।

आँखों की रोशनी घटने न पाये

प्रत्येक मनुष्य की यही अभिलाषा रहती है कि हम सदा स्वस्थ वने रहें। संसार में कोई भी रोगी होकर नहीं जीना चाहता, कोई नहीं चाहता कि हमारे परिवार में किसी को कोई कष्ट हो। ऐसी स्वाभाविक मांग सभी की है। फिर भी अधिकाँशतः लोग किसी न किसी रोग से ग्रसित हैं, अशान्त हैं। प्रत्येक मनुष्य यही चाहता है कि हम आँखों से सदैव एक सा देखते रहें। पैरों में चलने की शक्ति बनी रहे कभी भी बुढ़ापा न आये। आज मनुष्य चाहता तो है पर उसके लिये क्या प्रयत्न करता है या किस मार्ग पर चलना है वह नहीं जानता। जानने की आवश्यकता भी क्या ? जब तक शरीर में शक्ति रहती है तव तक खूब सांसारिक सुखोपभोग में दिन रात लगा रहता है और जब वह शक्तिक्षीण हो जाता है तब दवा-डाक्टरों का दरवाजा खट खटाता

है। जब वहाँ से निराश हो जाता है तो फिर अपने भाग्य और भगवान को कोसता है। आज यही दशा अधिकांश मनुष्यों की है।

यदि आप सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं और अपने अमूल्यवान नेत्रों की रोशनी जीवन भर वैसी ही बनाये रखना चाहते हैं तो आपको नित्य अपने शरीर की सुरक्षा का ध्यान रखना होगा आँखों की रोशनी कम न हो तथा उनमें रोग होने ही न पाये इसका विशेष ध्यान रखना चाहिये। आज अधिकाँश लोग अपने चश्मे के शीशों को कपड़े से साफ करते हैं, परन्तु जिन आँखों से चश्मे को देखते हैं उन आंखों की सफाई नहीं करते। यही कारण है कि चश्मा लगने पर भी आँखें खराब होती रहती हैं। यदि चश्मा लगाने वाले इस पुस्तक में बताये गये नियमों का कुछ दिन पालन करें तो निश्चित है कि आपके आंख की रोशनी बढ़ जायेगी और चश्मा भी छूट जायेगा। ऐसा कई मनुष्यों ने किया है और उनका चश्मा सदा के लिये छूट गया। इसी तरह स्वस्थ व्यक्ति उन नियमों का पालन करें तो उनकी आंखों को रोशनी कभी भी कम नहीं हो सकती और न कोई रोग ही होगा।

नेत्र ज्योति कायम रखने के उपाय

१ आँखों की सफाई भली प्रकार नित्य करें। सफाई करने की विधि आगे पढ़िये।

२—चश्मा छुड़ाने वाले प्रकरण में जो ११ नियम बतलाये गये हैं उनका पालन करें।

३—आँखों से उतना ही काम लें, जितनी कि उनमें सहन-शक्ति हो उनको विश्राम देने का ध्यान रक्खें।

४—रात्रि में अधिक पढ़ना-लिखना, जागना या चलचित्र देखने से ज्योति क्षीण हो जाती है। इसलिये जहाँ तक सम्भव हो रात्रि में कोई ऐसा काम न करें, जिससे आँखों पर जोर पड़े।

५—मिट्टी तेल की रोशनी या अधिक तेज बिजली की रोशनी में पढ़ना-लिखना भी नेत्र ज्योति को कम करता है। मिट्टी तेल की बजाय अन्डी या सरसों के तेल के दिये की रोशनी में पढ़ना-

लिखना अति उत्तम है। इससे आँखों की ज्योति कम नहीं होती, बल्कि बढ़ती है।

६—कानों में सप्ताह में एकबार सरसों का तेल अवश्य डालें। आँखों में भी लगायें तो अति उत्तम है, पर अन्य किसी का तेल न लगायें।

७—आँवला, हरं व वहेड़ा (त्रिफला) को बराबर-बराबर मात्रा में सब ५० ग्राम मिट्टी के वर्तन में रात को भिगो दें। प्रातःकाल उसके पानी से आँखों को धोयें।

८—रात्रि को सोते समय "नेत्र सुधा" ४-४ बूंद दोनों आँखों में डालें। इसके बनाने की विधि आगे पढ़ें।

सिर को ठंडा रखिये

नेत्रों की ज्योति कायम रखने में सिर ठन्डा रहे, आँखों में शीतलता रहे, यह बहुत ही आवश्यक है। किसी ने कहा है—

पेट नरम-पैर गरम-सिर ठंडा, तो वैद्य को मारो डन्डा।

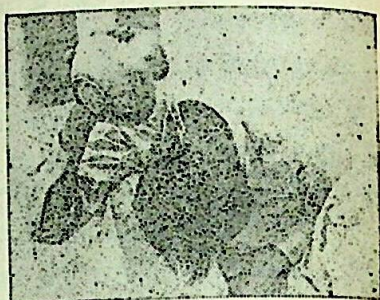
ठीक यही नियम इन आँखों पर लागू होता है, इसलिये सिर हमेशा ठन्डा रहे इसका ध्यान रखना चाहिये।

सिर ठन्डा करने के उपाय—

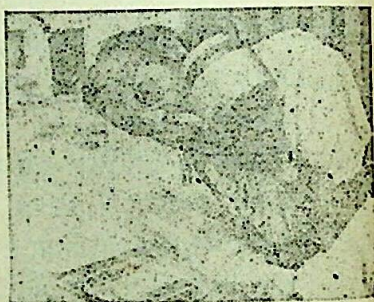
१. प्रथम तो भोजन ही ऐसा करें जिससे सिर भारी न हो, जब आंत भारी होती है, तभी माथ भारी होता है। कब्ज होना सिर भारी रहने का मुख्य कारण है, इसलिये कब्ज न रहे इसका उपाय करें। कब्ज दूर करने का उपाय की चर्चा पहले की जा चुकी है या "सुलभ प्राकृतिक उपचार" में कब्ज दूर करने का प्रकरण पढ़िये।

२. गर्मी के दिनों में सिर में गीली तौलिया ठन्डे पानी में भिगोकर बराबर रक्खें, पानी कुयें या मिट्टी के घड़े का होना चाहिये। वर्फ के पानी का प्रयोग न करें। गरम हो जाने पर पुनः पानी में भिगोकर रक्खें।

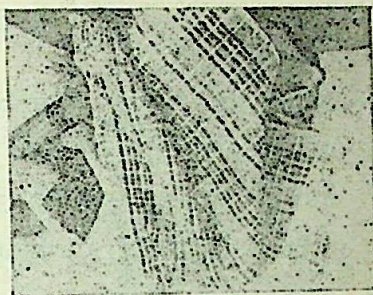
चित्र नम्बर १

३. जब भी गर्मी मालूम दे या सिर भारी हो तो एक लोटे में ठन्डा जल लेकर गरदन झुकाकर सिर से डालें। जैसा सामने चित्र से स्पष्ट होता है। नल-झरने के नीचे भी सिर को लगाकर ठन्डा कर सकते हैं। यह क्रिया व्यायाम के बाद या सोकर उठने के बाद करना चाहिये। जाडे के दिनों में भी यह क्रिया लाभकारी है सूर्य स्नान के बाद यह क्रिया करना अति उत्तम है। १०-१५ मिनट तक इस क्रिया को करना चाहिये। इसके बाद रोयेंदार तौलिया से पानी सुखाकर हल्की तेल मालिश करें या ऐसे ही सूखी मालिश कर लें। तेल तिल्ली या आंवला का ठन्डा होना चाहिये। इस क्रिया के करने के बाद तत्काल स्नान न करें। आधा घंटे बाद स्नान करें।

जलनेति

चित्र नम्बर २

नेत्रों की ज्योति बढ़ाने व कायम रखने में जलनेति भी लाभकारी है। यह क्रिया करने का एक प्रकार का लोटा होता है, जिसमें पानी भरकर एक नाक द्वारा पानी चढ़ाकर दूसरी ओर से निकाला जाता है, जैसा कि चित्र से अवगत है। इसके करने की विधि इस पुस्तक के पृष्ठ संख्या ३९ में पढ़ें या "प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान" में पढ़िये। यह यन्त्र पुस्तक सूची में लिखे पते से प्राप्तकर सकते हैं।

नेत्रों में भाप देना

चित्र नम्बर ३

एक वटलोई में आधा पानी ढककर खौलाइये। जब पानी खौलने लगे तब उतारकर रख लें। सिर को ठन्डे पानी से धो डालें। और एक गीले तौलिये से सिर को ढककर वटलोई मुँह के नीचे रखकर ढक्कन को धीरे से खोलें। भाप लगने दें, यदि भाप तेज लगे तो मुँह ऊपर कर लें और कम लगे तो नीचे करें। यह भाप २ मिनट से ५ मिनट तक लेनी चाहिये। भाप लेने के वाद गीली तौलिया से पोंछकर ठन्डे पानी से छींटें देकर धो डालें। इस क्रिया से मुँह व आंखों में पसीना आता है, यही पसीना विकार है जो कि भाप लगने से निकल जाता है।

नोट—१. भाप लेने से पहले एक ग्लास पानी पीकर भाप लें।

२. भाप क्रिया बन्द कमरे में करें, जहाँ हवा न लगे।

३. जब कोई विशेष आवश्यकता समझें या आँखों में कोई कष्ट अधिक हो तभी लें।

४. आँखों में चोट लगने, मोतियाविन्द, धुँधलापन, आँख में लाली होने, दिखाई न पड़ने में भाप स्नान लाभकारी है।

५. भाप लेने के तुरन्त वाद ठन्डे पानी के छींटे देना जरूरी है या एक तसले या वाल्टी में पानी भरकर मुंह को डुबोइये।

६. भाप लेने के वाद मिट्टी-पट्टी भी ले सकते हैं।

सूर्य-स्नान

१—प्रातःकाल जब सूर्य भगवान का उदय होता हो, उस समय सामने खड़े होकर उस लाली का दर्शन करने से नेत्रों को बहुत ही लाभ होता है तथा ज्योति बढ़ती है। सूर्य दर्शन करने की विधि का वर्णन पहले पृष्ठ संख्या ४१ पर किया जा चुका है।

२—किसी नदी या तालाब के किनारे जिस ओर सूर्य का प्रतिबिम्ब पानी पर पड़ रहा हो उस ओर खड़े होकर उस पड़ते हुये प्रतिबिम्ब को देखिये, इससे आँखों की ज्योति बढ़ेगी।

३—स्नान करने के बाद एक लोटे में जल लेकर सूर्य भगवान के सामने डालिये और उस गिरते हुये पानी के बीच से सूर्य भगवान का दर्शन कीजिये। ऐसा नित्य करिये। इसका लाभ आप स्वयं अनुभव करेंगे। इसके करने से आध्यात्मिक, शारीरिक दोनों लाभ मिलेंगे।

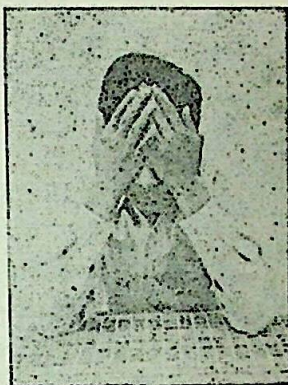
सूर्य स्नान लेने की विधि—

जब धूप कुछ तेज हो, उस समय सिर में गीला तौलिया रखकर, सिर सूर्य भगवान की धूप जिस ओर पड़े उस ओर कुर्सी में बैठकर, सिर ऊपर की तरफ टेक दें और सूर्य की धूप आँखों में लगने दें। आँखें बन्द रक्खें। यह स्नान ५ मिनट से लेकर १० मिनट तक करना चाहिये। पसीना आ जाने पर ठन्डे पानी से छींटे देकर आँखें धो डालें। यह स्नान भाप लेने की अपेक्षा अधिक सुविधाजनक है तथा लाभकारी है। इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होगी।

आँखों पर हथेली रखकर विश्राम देना

Palming

चित्र नम्बर ४

नेत्रों की ज्योति को बढ़ाने तथा उनको विश्राम देने में यह क्रिया बहुत ही सुविधाजनक और उपयोगी है। यह क्रिया जिनकी आँखों की ज्योति कमजोर है तथा स्वस्थ व्यक्तियों व सभी को लाभकारी है। इस क्रिया के करने से आँखों को पूर्ण विश्राम मिलता है। बच्चे या पढ़ने वाले विद्यार्थी यदि इसे १० मिनट तक करें तो उन्हें बड़ा ही लाभ मिलेगा।

विधि—

किसी कुर्सी पर बैठ जाइये, सामने एक मेज रखकर उसपर हाथ की कुहनियों को टिकाकर, दोनों हथेलियों से आँखों को ढकिये। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

नोट—१. हथेली से आँखों पर उतना ही दबाव डालें, जिससे बाहर की रोशनी अन्दर न जाय और आँखों पर जोर भी न पड़े।

२. यदि मेज कुर्सी न हो तो सुखासन से बैठकर पैर की जाघों पर दो मोटी तकिया पर हाथ की कुहनियों को टिकाकर भी यह क्रिया कर सकते हैं।

३. यदि मेज न हो और कुर्सी हो तो कुर्सी पर बैठकर दो मोटी तकिया रखकर कुहनियों को टिकाकर किया जा सकता है।

४. यह क्रिया करते समय मन में किसी अन्य प्रकार की वात मत सोचिये । मन को शान्ति के साथ केन्द्रित करने का प्रयास करें । भगवान श्रीकृष्ण का चिन्तन या ओ३म के आकार का मन में दर्शन करिये ।

५. यह विश्राम सुबह जब सूर्य भगवान का उदय हो रहा हो तब या शाम को सूर्यास्त के समय करना बहुत ही लाभकारी है । प्रातः पहले यह विश्राम कर लें इसके वाद सूर्य दर्शन करें तो बहुत ही उपयुक्त होगा । यह विश्राम तेज धूप या रोशनी में न करें । सोने के पूर्व भी करने से नींद अच्छी आयेगी ।

६. यह विश्राम करते समय हथेली जब हटायें तो धीरे-धीरे अंधकार से प्रकाश की ओर आयें । सामने सूर्य भगवान का दर्शन करें या कोई भगवान का चित्र हो जिस पर आपका आगाढ़ प्रेम हो । इसके बाद पृष्ठ संख्या २५ पर दिये दृष्टि पत्रक को पढ़िये ।

७. यह धीरे-धीरे अभ्यास से नित्य करें, अवश्य लाभ होगा ।

आँखों की सफाई नित्य क्यों जरूरी है ?

रात्रि को विश्रामकाल में शरीर के सभी यन्त्र अपने-अपने अंगों की सफाई करते हैं और प्रातःकाल उठते ही प्रकृति विजातीय द्रव्य को बाहर विभिन्न रास्तों से निकालती है । यदि उस समय इन दूषित पदार्थों को निकालने में प्रकृति की सहायता न की गई तो वह पदार्थ वहीं सूखकर जम जाता है, जैसे दाँतों में गन्दगी होने पर यदि सफाई न करेंगे तो वह गन्दगी वहीं सूख जायेगी या पेट में जाकर नुकसान पहुंचायेगी, शौच की हाजत होने पर यदि आप शौच नहीं जायेंगे तो आपको कष्ट हो जायेगा या पेट में दर्द हो जायेगा । उसी प्रकार

प्रकृति नेत्रों में दिनभर में जो भी दूषित विकार जमा होता है उसे रात्रि को विश्राम के समय निकालकर ऊपर ला देती है और प्रातः-काल उठते ही आँखों में चिप-चिपाहट, पीला-सफेद पानी निकलना या सूखा सा मैला निकलना आदि लक्षण प्रतीत होते हैं। इस दूषित पदार्थ की सफाई करना अति आवश्यक है, कारण प्रकृति ने तो अपना कार्य पूरा कर दिया। अव यदि आपने इसकी सफाई न की तो यही गन्दगी आपके रोग का कारण वन जायेगी और यदि सफाई भली प्रकार करली तो आपके आँखों की ज्योति कभी भी घटेगी नहीं तथा कोई रोग नहीं होने पायेगा।

आँखो की सफाई का गलत तरीका

अधिकांशतः लोग आँखों की सफाई ऊपर से वहुत थोड़े पानी से धोकर कर लेते हैं, इससे आँखों के ऊपर की सफाई भले ही होती हो, पर आँखों की भीतरी सफाई विल्कुल नहीं होती है। उनको यह ज्ञान ही नहीं है कि सफाई कैसे की जाती है। वहुत से लोग तो ऐसे ही, सूखी तौलिया से मुँह पोंछ लेते हैं और समझ लेते हैं कि सफाई हो गई। कुछ लोग तो सोकर उठने के वाद विल्कुल सफाई नहीं करते और न वह उसकी आवश्यकता ही समझते हैं और विस्तर से उठते हो चाय-काफी पीने वा अन्य कोई वस्तु खाने-पीने लगते हैं, ऐसे लोग वहुत शीघ्र रोगी हो जाते हैं। आज अधिकांश मनुष्यों की यही दशा है यदि सोकर उठने के वाद सफाई ठीक ढंग से हो जाय तो रोग का जन्म होने ही न पायेगा। आँखों की सफाई का प्राकृतिक तरीका सवसे अच्छा साधन है।

आँखों की सफाई का प्राकृतिक तरीका

नेत्रों की सफाई का सवसे सुलभ साधन ताजे पानी से छींटे देकर धोना है। इस क्रिया को करने के लिये किसी भी विशेष परिश्रम व समय की आवश्यकता नहीं है। इसे प्रत्येक व्यक्ति वड़ी ही सुगमता से

स्वयं कर सकता है। मेरे अनुभव से आँखों को नित्य सफाई करने से ज्योति बढ़ाने व कायम रखने का इससे अच्छा अन्य कोई साधन नहीं है। इस क्रिया को करने से हजारों लोगों को ज्योति बढ़ गई तथा यहाँ तक कि जो चश्मा लगाते थे उनका चश्मा छूट गया। इससे केवल आंखों को ही लाभ नहीं होता बल्कि मस्तिष्क व नाड़ियों को भी लाभ होता है।

नेत्रों की सफाई का सबसे सुलभ-सरल साधन

चित्र संख्या ५

जैसा कि ऊपर के चित्र से स्पष्ट है। एक लोटे में ताजा जल कुएं, नदी. झरने व नल का लेकर घुटने के बल बैठकर मुँह में पानी भरकर बांयें हाथ में जलपात्र लेकर २०-२५ छीटे देकर आँखें धोना चाहिये। छींटे देते समय आँखें खुली रक्खें। बीच-बीच में पलकें झपकाते रहें तथा हाथ से आंखों को रगड़कर मालिश करें। प्रारम्भ में एक दो दिन तो कुछ कड़वाहट लगेगी पर जब अभ्यास हो जायेगा तब आपको आनन्द आयेगा। पानी साधारण ठंडा होना चाहिये। जाड़े के दिनों में अधिक ठन्डा न हो बल्कि कुयें का पानी अति उत्तम है। इस क्रिया को पहले ४-५ बार छींटे देकर नित्य धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये।

नोट—यह क्रिया खड़े होकर वास वेसिन या नल के नीचे भी आसानी से की जा सकती है, पर मुँह में पानी भरकर ही करना चाहिये। श्वास नाक से लेना चाहिये। इस क्रिया

के करने के वाद रोयेंदार तौलिया से पोंछकर आँखों के बगल में हाथ की हथेली से २ मिनट घर्षण करना चाहिये तथा आँखों में उंगलियाँ फेरना चाहिये, जैसा कि नीचे के चित्रों से स्पष्ट होता है।

चित्र सख्या ६

चित्र सख्या ७

आँखों की सफाई कब करें

जव आपके आँखों में भारीपन, धुंधलापन मालूम दे तब करना चाहिये। साधारणतः नित्यप्रति निम्न समय पर सफाई करना अति उत्तम है।

१. प्रातःकाल सोकर उठते ही—

उठने के तुरन्त बाद हाथ मुँह धोकर लोटे में जल लेकर पीछे बताई गई विधि से सफाई करना चाहिये, जितनी शीघ्रता उठने के बाद करेंगे उतना अच्छा रहेगा। देर करने पर विकार हवा लगने पर सूखने लगता है तथा सफाई अच्छी नहीं होती है।

२. भोजन के बाद आँखें धोना—

भोजन करने के वाद भी आँखों की सफाई जरूरी है। कारण भोजन करने के बाद अन्न की जो गरमी होती है उसका प्रभाव ऊपर

आँखों पर पड़ता है, यही कारण है कि भोजन करने के बाद आलस्य आने लगता है, इससे स्पष्ट है कि आँखें विश्राम चाहती हैं। यदि भोजन करने के बाद ताजे जल से पीछे बताई गई विधि से धो लेंगे तो आलस्य नहीं आयेगा तथा गरमी का प्रभाव आँखों पर नहीं पड़ेगा। इसके पश्चात यदि विश्राम करेंगे तो नींद अच्छी आयेगी।

३. रात्रि को सोने से पूर्व आँखें धोना—

दिनभर की कार्य व्यस्तता के बाद जब आप सोने जायं तो आँखों की सफाई करना अति उत्तम है। इससे दिनभर का कूड़ा-कचड़ा साफ हो जायेगा, आँखों में ठन्डक आ जायेगी, नींद अच्छी आयेगी तथा रात्रि को विश्राम के समय शारीरिक यन्त्रों को आँखों की सफाई करने मे बड़ी मदद मिलेगी।

४. बाहर (सफर) से आने के बाद—

प्राय: ऐसा होता है कि, दूकान, कार्यालय, मील या कहीं भी काम करते समय आँखों में जोर पड़ता हैं या आते समय रास्ते में धूल, धुआं, बिजली या मोटरों की रोशनी के सामने से गुजरना पड़ता हैं, उस समय आँखों पर जो दबाव पड़ता है तथा जो धूल (गन्दगी) जमा होती है उसकी सफाई यदि आने के बाद तत्काल छींटें देकर कर लें तो अति उत्तम रहता है। इससे दो लाभ होंगे। पहला—तुरन्त की गन्दगी सूखने न पायेगी और सफाई शीघ्र हो जायेगी। दूसरा—आँखें धोने से ताजगी आ जायेगी।

५. भोजन बनाने के बाद सफाई—

भोजन बनाने के बाद भी आँखों की सफाई जरूरी है। भोजन बनाते समय आँखों में धुआँ लगना या आग की लपटों के सामने रहना पड़ता है। यदि भोजन बनाने के बाद पानी के छींटे देकर आँखों की धुलाई कर ली जाय तो धुयें का प्रभाव नहीं पड़ता है।

६. लिखने-पढ़ने के पहले व बाद में आँखों की सफाई—

प्राय: विद्यार्थी या लिखा-पढ़ी का काम करने वाले आँखों से अधिक काम लेते हैं, वह इन आँखों की सफाई का ध्यान

नहीं रखते हैं। ऐसे लोगों की आँखों की रोशनी बहुत शीघ्र कम हो जाती है तथा उन्हें चश्में का सहारा लेना पड़ता है। यदि लिखने-पढ़ने के पहले व बाद में आँखों को छींटे देकर धो डालें तो उनकी रोशनी कम नहीं होगी तथा लिखने पढ़ने में भी आनन्द आयेगा और चश्मे की कभी भी आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

७. आलस्य आने पर सफाई—

कभी-कभी आँखों से अधिक काम लेने पर आलस्य आने लगता है। ऐसे समय में आँखों की धुलाई छींटे देकर करदी जाय तो आलस्य दूर हो जाता है।

निषेध—

जब आँखें लाल हों चोट लगी हो या अन्य कोई रोग हो तब छींटे देकर आँखें नहीं धोना चाहिये। ऐसे समय पानी की ठन्डी पट्टी या मिट्टी रखकर काम चलाना चाहिये तथा विश्राम अधिक करना चाहिये।

आँखों की सफाई के अन्य साधन

नेत्रों की सफाई के लिये पीछे बताई गई विधि के अतिरिक्त निम्न साधन भी हैं। पर इन साधनों के करने व उपयुक्त सामग्री जुटाने में समय अधिक लगता है।

१. तसले में आँखें धोना—

जैसाकि सामने के चित्र से स्पष्ट है, एक चौड़े बर्तन में जिस में मुँह आसानी से डूब सके। इसके लिये तामचीन का तसला या चौड़ी बाल्टी उपयुक्त है। बर्तन में पानी भरकर किसी ऊँची मेज या कुर्सी पर रक्खे, जिस पर खड़े होकर यह क्रिया आसानी से की जा सके। पानी

चित्र संख्या ८

अधिक ठन्डा या गरम न होना चाहिये। मौसमानुसार जो ताजा पानी मिले वही उपयुक्त है। पानी भरे वर्तन में झुककर मुँह को पानी में डुबोइये, साँस भीतर रोकिये और आँखों को पानी के अन्दर खोलिये बन्द करिये। फिर मुँह को वाहर निकालिये और सांस लेकर, सांस भरकर फिर डुबोइये। यह क्रिया ५ से १० वार तक अभ्यास के द्वारा करने लग जायं।

इस क्रिया के करने से आँखों की सफाई अच्छी होती है और कुछ दिन नित्य करने से ज्योति निश्चित बढ़ जाती है। इस क्रिया के करने के बाद तौलिये से मुँह को पोंछकर आँखों में गरमी लाने के लिये पृष्ठ संख्या चित्र नम्बर ६-७ के अनुसार हल्की मालिश करना जरूरी है।

विशेष लाभ—

यह क्रिया अचानक जब कभी धूल, कंकड़ या कोई कीड़ा आदि पड़ गया हों तब अवश्य करना चाहिये। इससे वड़ी जल्दी लाभ मिलेगा।

कभी २ आँखें भोजन बनाते समय यों अचानक आग लगने पर झुलस जाती है या जल जाती हैं उस समय यह क्रिया वहुत ही लाभकारा है। यदि मुँह अधिक जल गया हो और रोगी स्वयं न कर सके तो रोगी को लिटाकर ऊपर से गीला कपड़ा डालकर उस पर पानी डालते रहना चाहिये। ऐसा करने से छाले नहीं पड़ेंगे और बहुत ही शीघ्र लाभ हो जायेगा। पर पानी तब तक डालते रहें, जब तक जलन शान्त न हो जाये।

आग से जल जाने पर क्या करें ?—

"आग से जल जाने का प्राकृतिक उपचार" पुस्तक पढ़िये।

आँख धोने के यन्त्र से—

बाजार में अंग्रेजी दवाखानों की दुकानों में यह यन्त्र मिलता है जिसे अंग्रेजी में आई कप कहते हैं। यह यन्त्र शीशे व प्लास्टिक का बना होता है। इसमें पानी भरकर आँख को इससे ढककर धोते हैं। यह यंत्र शीशे का हरे रंग का अच्छा रहता है। प्लास्टिक का प्रयोग करना ठीक नहीं है।

३. पिचकारी से आँखें धोना—

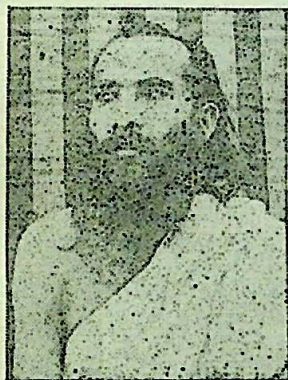
डाक्टरों के यहाँ आँख धोने की पिचकारी होती है जिससे आंखों की धुलाई की जाती है। पर यह क्रिया स्वयं नहीं कर सकते हैं तथा इसके करने में वड़ी सावधानी की आवश्यकता पड़ती है।

आँखों के व्यायाम

स्वस्थ रहने के लिये व्यायाम करना भी आवश्यक है। अधिकाँश लोग व्यायाम करते भी हैं। परन्तु आँखों के व्यायाम किस प्रकार करना चाहिये यह वहुत कम लोग जानते हैं। जिस प्रकार अन्य व्यायाम करने से सभी यन्त्रों की शक्ति वढ़ती है उसी प्रकार आँखों का व्यायाम करने से नाड़ियों को शक्ति मिलती है। अनेक आँखों के रोगियों को व्यायाम करने से ही लाभ हो जाता है।

आँखों के व्यायाम के विविध प्रकार—

१—सीधे पीठ की रीढ़ का सीधा करके वंठ जायें। आँखों की पलकों को तेजी के साथ वार-वार वन्द करिये और खोलिये।

वाईं ओर ९

१० दाहिनी ओर

२—दोनों आँखों की पुतलियों को पहले दाहिनी ओर मोड़िये फिर एक मिनट बाद बाईं ओर मोड़िये। जैसा कि ऊपर चित्र में

दिखाया गया है। ध्यान रहे गरदन सीधी सामने रहे सिर्फ आँखें ही दाहिने वायें मुड़ें। यह क्रिया ५ से १० बार तक धीरे-धीरे करने का अभ्यास करें।

३—सामने देखिये, एकदम नीचे देखिये और एकदम ऊपर की ओर पलकों को मोड़िये और देखिये।

४—आँखों की पुतलियों को गोल चक्राकार की तरह घुमाइये।

५—आँखों को खूब जोर से वन्द करके खोलें और पुनः बन्द करें। यह क्रिया १० वार करें।

६—दोनों आँखों से तिरछे कानों की ओर और फिर ऊपर से नीचे को (बायें ओर ऊपर से दायें ओर नीचे तक) ओर देखिये।

७—गर्दन को एकदम पीछे मोड़े और फिर आगे की ओर मोड़े, कि दाढ़ी का निचला हिस्सा (ठुड्डी) छाती पर लग जाय।

८—गर्दन को दायें वायें मोड़ें।

९—खड़े होकर पैरों में एक फुट का फासला देकर आँखें वन्द करके दायें-बायें झूले की तरह झुलाना चाहिये। यह व्यायाम सूर्य के सामने आँखें बन्द करके सुवह-शाम करना चाहिये।

१०—सूर्य की तरफ दोनों हाथ के पंजों को आँख पर रखकर सूर्य की ओर देखें। अंगुलियों से सूर्य किरण आती रहे।

११—आँख बन्द करके सीधा लेट जाइये और शरीर को ढीला छोड़ दें।

नोट—यह व्यायाम अपनी सुविधा और रोग के अनुसार धीरे-धीरे अभ्यास करके ही वढ़ाना चाहिये। एकदम अधिक व्यायाम न करें।

चक्षु नाड़ियों की मालिश

१ - गीले तौलिये को एक हाथ में पकड़ने लायक तह वनाकर सारे माथे को (एक कान से दूसरे कान की ओर और फिर वापस लायें) जल्दी-जल्दी सहने लायक दबाव देकर रगड़ें।

२—पूरी खुली हुई हथेलियों को गालों पर रखकर उंगलियों से आँखों के कोनों से दबाकर मलते हुये, कान के ऊपर की तरफ ले जाकर गर्दन के दायें बायें नाड़ियों को नीचे कन्धे तक मलें।

३—उंगलियों को आँखों के ऊपर की हड्डियों के बीच में रखकर दबाकर मलते हुये माथे तक लायें और फिर ऊपर (२) के अनुसार कानों की तरफ मलें।

४—आँखों के ऊपर की हड्डियों को (नाक से कान की ओर) मलें।

५—आँखों के नीचे की हड्डियों को हल्के दबाव से मलें।

६—आँखें बन्द करके उनके पर्दे को चुटकियों से ऊपर उठायें और छोड़ें।

७—आँखों के पर्दों को उंगलियों से हल्के-हल्के मलें। हर बार उंगलियाँ पर्दों से हटाते ही आँखें पूरी खुल जानी चाहिये।

८—हथेलियों की गद्दियों से आँखों के पर्दों को मलते हुये, सारे चेहरे को मलें।

९—आंखें खुली रखते हुये दोनों हथेलियों से ढकें कि कुछ दिखाई न दे। फिर थोड़ी देर बाद हाथ हटाकर सामने दूर तक देखें।

नोट—हर मालिश को एक सैकेन्ड में दो बार करने का प्रयास करना चाहिये।

धीरे-धीरे ही अभ्यास करें, शीघ्रता न करें।

यह सारी क्रिया एकबार तो प्रातः करें। स्नान के तुरन्त बाद खुली हवा और रोशनी में करें।

व्यायाम व मालिश करके आँखों में पानी के छींटे देकर कपड़े से पोंछकर आधा घंटे विश्राम करें।

विशेष नोट—

कोई भी क्रिया हो, बहुत ही सोंच समझकर, ठीक से सीखकर

ही करना चाहिये। नेत्रों के व्यायाम व मालिश पहले किसी

जानकार की देख-रेख में करके सीख लेना अच्छा है या किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर यह क्रियायें सीखें और करने का अभ्यास करें।

आँखों में सुरमा व काजल

सामान्यतः आँखों में विभिन्न प्रकार के काजल, सुरमा व अन्य कोई दवा लगाने का प्रचलन है। मैं यह तो नहीं कह सकता कि इनका प्रयोग गलत है पर इतना अपने अनुभव के आधार पर कह सकता हूं इनसे कोई लाभ भी नहीं हैं। बल्कि जबसे इनका प्रयोग हुआ है तब से आँखों के रोगियों की संख्या बढ़ी ही है घटी नहीं है । कारण लोगों की मान्यता दवा-डाक्टरों पर बैठी हुई है जब भी कोई रोग हुआ, बिना सोचे-समझे डाक्टरों के पास चले गये और दवा ले आये या इन्जेक्शन लगवा आये यदि उस दवा से लाभ न हुआ तो उससे तेज अन्य कोई दवा ले आये। दवा से रोग दवा दिया, रोग के कारण की खोज नहीं की गई, परिणाम यह हुआ कि रोग अपना अड्डा वढ़ाता गया और एकदिन उग्र रूप में प्रगट हो गया। आज भयंकर रोगा के होने का यही कारण है जब रोग जटिल हो जाता है तब न कोई दवा काम करती है और न डाक्टर। यही हाल आँखों के रोगों का है। विभिन्न प्रकार के सुरमे व पेनसिलीन रोग के कारण को दूर नहीं करते बल्कि दवा देते हैं। आँखें तो वहुत ही कोमल मुलायम होती हैं जब तक इनमें शक्ति रहती है तब तक वह बर्दाश्त करती रहती है और जब उनके बर्दाश्त के बाहर हो जाता है तो अचानक अपना कार्य बन्द कर देती हैं। इस प्रकार अनेक लोगों को अचानक अन्धे होते देखा गया है। पुराने समय में सरसों के तेल जलाकर जो काजल बनाया जाता था, वह बहुत ही लाभ करता था पर आज जो बाजारों में काजल मिलते हैं उनसे हानि के बजाय कोई लाभ नहीं मिलता है। इसी तरह विभिन्न प्रकार के सुरमे भी हानिकर हैं कारण जब एक सुरमा ने लाभ नहीं दिया तो दूसरा सुरमा लागाने लगते हैं। आँखों की ज्योति कम होने के कारण कुछ और है और सुरमे से ज्योति वढ़ाना चाहते हैं।

यह स्वप्न ही है जैसे अंधेरे में कोई वस्तु की खोज करना । इसलिये मेरा अनुरोध है कि आपको अपनी ज्योति यदि कायम रखनी है और आंखों से प्यार है तो इनकी सुरक्षा व सफाई इस पुस्तक में बतायी गई प्राकृतिक विधि से करें इसी में आपका हित है।

अपने घर में बनाइये

नेत्रसुधा

नेत्रों की ज्योति कायम रखने व बढ़ाने के लिये नीचे लिखे अनुसार, 'नेत्रसुधा" अपने घर में बनाकर पूरे परिवार में प्रयोग करें। इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होगी।

बनाने की विधि—

गुलाब जल १० ग्राम, ताजे नीबू का रस १० बूंद, शुद्ध शहद १० बूंद। इन तीनों वस्तुओं को मिलाकर ड्रापर से ५-५ बूंद नित्य डालें। रात्रि को सोते समय या दिन में तीन बार डालें।

विशेष—

यह मिश्रण ३ दिन से अधिक का बना प्रयोग न करें, क्योंकि ३ दिन बाद उसकी ताकत समाप्त हो जाती है। अतः पुनः बनाकर ही प्रयोग करें।

यह मिश्रण कांच की शीशी लाल-नीली में बनायें। प्लास्टिक की शीशी में बनाना व प्लास्टिक के ड्रापर से डालना उचित नहीं है, इससे हानि ही होगी और लाभ नहीं होगा। गुलाब जल व शहद शुद्ध नीबू ताजा ही प्रयोग में लायें। अधिक दिनों का रक्खा गुलाब जल, बासी नीबू या अशुद्ध शहद का प्रयोग भूलकर भी न करें।

लेखक की–जीवनोपयोगी पुस्तकें

यदि आप सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं। दवा-डाक्टरों से बचने के लिये निम्न पुस्तकें एकबार अवश्य पढ़िये। इन पुस्तकों में खर्च किया गया धन बेकार नहीं जायेगा, बल्कि हजारों रुपयों की बचत होगी।

१—सुलभ प्राकृतिक उपचार—प्रारम्भिक एवं पुराने से पुराने जटिल रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निवारण की सरल विधि तथा रोगों के कारण उपचार, लक्षण, आहार आदि के नियम बतलाये गये हैं। इसे पढ़कर रोगी अपने रोग का निदान स्वयं कर सकता है। मूल्य—५) रु०

२—प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान—सदा स्वस्थ रहने का क्या विज्ञान है? प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियों में क्या फर्क है। प्राकृतिक उपचारों की पहचान तथा उनके करने की सुविधि। उपर्युक्त नं० १ की तथा यह पुस्तक पढ़कर प्राकृतिक चिकित्सा का डाक्टर बना जा सकता है। मूल्य—४) रुपया

३—भोजन द्वारा स्वास्थ्य—भोजन ही हमारे स्वास्थ्य को बनाये रखने में रक्षक है पर कैसे? कम खर्च में स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्द्धक, प्राकृतिक भोजन कैसे करें? उसके बनाने की कला, किस अवस्था में क्या खायें? तथा सदा स्वस्थ रहने के नियमों का उल्लेख बहुत ही सरल ढंग से दर्शाया गया है। मूल्य—७) रुपया सजिल्द।

४—उपवास दर्शन -उपवास रोग की जड़ काटने एवं शरीर शुद्धि का अमोघ शस्त्र है। उपवास क्यों, कब, कैसे, करना चाहिये? उपवास का मानव जीवन में महत्व धार्मिक व्रतों के करने की सुविधि, जिससे शारीरिक और मानसिक दोनों लाभ मिलें इसका ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक। मूल्य—३) रुपया।

५—हम क्या खायें?—आप क्या खाते हैं? तथा क्या खाना चाहिये, जिससे शरीर रोगी न हो। कब खायें? कितना खायें? क्या खायें और कैसे खायें? तथा पोषकतत्वों से युक्त प्राकृतिक भोजन बनाने की कला का अत्यन्त सरल तरीका बताया गया है। मूल्य—३) रुपया।

६—दुग्ध चिकित्सा—दूध मानव के लिये अमृत है, इसका उपयोग करने की सही विधि तथा दूध, दही, मट्ठाकल्प द्वारा रोगों का निवारणकर कायाकल्प करने की वैज्ञानिक रीति बतलाई गई है। मूल्य—३) रुपया।

७—दाँतों का उपचार—दाँत शरीर के लिये अमूल्य रत्न है पर इनकी सुरक्षा कैसे की जाय ? तथा इनमें होने वाले समस्त रोगों से छुटकारा कैसे मिले ? इस छोटी सी पुस्तक में पढ़िये। मूल्य—१) रुपया।

८—ज्वर का सुलभ उपचार ज्वर कब और क्यों आता है ? टाइफाइड, चेचक, साधारण ज्वर, मलेरिया होने पर बिना दवा के प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ठीक करने की विधि। मूल्य—१)५० पैसे।

९—सोयाबीन के प्रयोग सोयाबीन क्या है ? इनमें कौन-कौन से पौष्टिक गुण हैं ? इसके प्रयोग करने की सरल विधि। मूल्य—१) रुपया।

१०—भोजन बनाने की कला—भोजन बनाना भी एक कला है। कम खर्च में प्राकृतिक पौष्टिक भोजन बनाने की सुविधि का ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक। मूल्य—१)५० पैसे।

११—कच्चा खाओ मौज उड़ाओ—यथा: नामो तथा गुणः। आग पर बिना पकाये खाद्य वस्तुओं को कैसे खायें ? उनके खाने से लाभ तथा विभिन्न प्रकार की कच्ची खाद्य वस्तुओं का आपस में मेल कैसे करें ? यह इस छोटी सी पुस्तक में पढ़िये। मूल्य—४० पैसे।

१२—मिट्टी की महिमा—यथा: नामो तथा गुणः। मिट्टी द्वारा छोटे-बड़े रोग किस प्रकार ठीक हो जाते हैं ? यह चमत्कार इस पुस्तक में पढ़िये। गरीब, अमीर इससे लाभ उठाकर सैकड़ों रुपया बचा सकते हैं।
मूल्य २० पैसे।

१३—मधु की उपयोगिता मधुमक्खी की कहानी, मधु का दैनिक खाद्य पदार्थों में उपयोग करने की सुविधि, रोगों के निवारण में मधु का महत्व जानने के लिए, पढ़िये। मूल्य १) रुपया।

१४—मिट्टी-चिकित्सा- मिट्टी का मानव जीवन से सम्बन्ध तथा रोगों के निवारण में आश्चर्यजनक गुण लाभ। मिट्टी द्वारा कठिन से कठिन रोगों से छुटकारा पाने के लिये पढ़िये। मूल्य १)२५।

१५—घर को स्वर्ग एवं बाल प्रश्नोत्तरी—घर को स्वर्ग कैसे बनायें। बालकों के लिये शिक्षाप्रद बातें (प्रश्नोत्तर) कहानी के रूप में बड़े ही सरल रोचक ढंग से समझाई गई हैं। मूल्य ५० पैसे।

१६—चाय पीने के पहले महत्व को समझें—आज चाय सभी पीते हैं पर कैसे और क्यों पीना चाहिये ? यह बहुत कम भाई जानते हैं। यदि आप स्वास्थ्य की दृष्टि से चाय पीना चाहते हैं तो इस पुस्तक को अवश्य पढ़िये।

मूल्य केवल २० पैसे।

१७—पोलियो-कारण-निवारण— ले० गौरीशंकर मिश्र—आज बच्चों को पंगु बना देने वाले पोलियो रोग से छुटकारा कैसे मिले तथा इस रोग का कारण व इलाज का ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक।

मूल्य १)५० पैसे।

१८—नेत्रों का प्राकृतिक उपचार—यह पुस्तक आपके हाथ में है। इसकी उपयोगिता स्वयं समझें। यदि पुस्तक से आपको लाभ हो तो अपना लाभ लिखकर भेजें।

१९—आग से जल जाने का प्राकृतिक उपचार—अचानक आप आग से जल जाते हैं उस समय आप कौन सा इलाज करें कि आपके छाले भी न पड़ें और आप बहुत शीघ्र स्वस्थ हो जायें इस छोटी सी पुस्तक में पढ़िये। मूल्य केवल १५ पैसे।

२०—योगासन सीखिये--योगासन क्यों करना चाहिये ? योगासन करने की सुविधि का ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक। मूल्य २) रुपया।

नोट—इसके अतिरिक्त और भी प्राकृतिक चिकित्सा व आध्यात्मिक पुस्तकें मिलती हैं। इसके लिये वृहद सूचीपत्र मंगायें।

प्राकृतिक चिकित्सा व आध्यात्मिक जीवनोपयोगी पुस्तकों तथा प्राकृतिक चिकित्सा में काम आने वाले सभी यंत्रों के मिलने का एकमात्र स्थान—

पता— ग्राम उद्योग भंडार, नकटिया, बरेली (उ.प्र.)

मुद्रक :—हिन्द प्रिन्टर्स बरेली, कवर मु० सरस्वती प्रिंटिंग प्रेस, कानपुर।